

# اختبر نفسك على الموضوع الأول

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تُعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )
- ٢- الوجبة الغذائية الصحيّة لا بد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي. ( )
- ٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )
- ٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تُعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )
- ٥- تحتوي المُنتجات الحيوانية على دهون غير صحيّة. ( )
- ٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تُعدّ ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي.  
(أ) الخضراوات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان
- ٢- الإفراط في تناول ..... يسبب أمراض القلب.  
(أ) الفاكهة (ب) الخضراوات (ج) البقوليات (د) المُنتجات الحيوانية
- ٣- الوجبة النباتية الصّرف تحتوي على .....  
(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض
- ٤- الشخصية ..... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.  
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
- ٥- تُعتبر ..... من البدائل النباتية.  
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء
- ٦- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ .....  
(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(البقوليات - النباتيون المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصّرف)

- ١- تحتوي ..... على دهون غير صحيّة.
- ٢- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلق عليهم .....
- ٣- تُعتبر ..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
- ٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم .....





# اختبر نفسك على الموضوع الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

## ١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
- ٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
- ٣- يوجد العديد من البدائل الصحيّة التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. ( )
- ٤- يُفضّل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحيّة. ( )
- ٥- تحتوي الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة. ( )
- ٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحّي لأجسامنا. ( )

## ٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- تُعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.  
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السرعات الحرارية (د) درجة الحرارة
- ٢- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم .....  
(أ) سعداء (ب) نائمون (ج) غاضبون (د) متشائمون
- ٣- تحتوي الوجبات ..... على الكثير من السرعات الحرارية.  
(أ) الصحيّة (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
- ٤- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ..... من الدهون والسكر والملح.  
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
- ٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ..... يضر بصحة الإنسان.  
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
- ٦- يُعتبر ..... من العادات غير الصحيّة التي يتبعها الناس.  
(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

## ٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

- ١- لا يُفضّل شرب ..... بعد الأكل مباشرة.
- ٢- تُعدّ ..... من الوجبات السريعة.
- ٣- تحتوي ..... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.
- ٤- يُعتبر ..... من الوجبات الصحيّة للإنسان.





# تدريبات سلاح التلميذ

## على الموضوعين الأول والثاني

مُجاب عنها بلهافة الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ( )
- ٢- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. ( )
- ٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )
- ٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف. ( )
- ٥- المكسرات والخضراوات تُعتبر من البدائل النباتية. ( )
- ٦- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- يُعتبر ..... من البروتينات الحيوانية.
  - (أ) البيض
  - (ب) البسلة
  - (ج) الفراولة
  - (د) الخس
- ٢- الوجبات ..... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.
  - (أ) الصحيّة
  - (ب) السريعة
  - (ج) المفيدة
  - (د) الجيدة
- ٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ..... من البروتين الحيواني.
  - (أ) أعلى
  - (ب) متساوية
  - (ج) أقل
  - (د) ضخمة
- ٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من .....
  - (أ) الطعام الصحيّ
  - (ب) الفيتامينات
  - (ج) المعادن
  - (د) السعرات الحرارية
- ٥- المُنتجات ..... تحتوي على دهون غير صحيّة.
  - (أ) النباتية
  - (ب) الصناعية
  - (ج) الورقية
  - (د) الحيوانية
- ٦- كل ممّا يلي يُعتبر من الوجبات السريعة ما عدا .....
  - (أ) الفاكهة
  - (ب) الدجاج المقلي
  - (ج) البطاطس المقلية
  - (د) البرجر المقلي

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(النباتية - المياه - النباتيون الصُرف - السريعة - البيتزا)

- ١- الأشخاص ..... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
- ٢- يُفضّل تناول الوجبات الصحيّة عن الوجبات .....
- ٣- الباذنجان من مصادر البروتينات .....
- ٤- تُعتبر ..... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحيّة.



# اختبر نفسك على الموضوع الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )
- ٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )
- ٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )
- ٤- وجود الشهادة الصحيّة للمقصف غير ضرورية. ( )
- ٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. ( )
- ٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

- ١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة ..... يحمي الطعام من الحشرات.  
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- ٢- لا بد من استخدام ..... لحماية الطعام.  
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- ٣- تقديم الطعام في أطباق ملوّنة يعمل على ..... الانتباه.  
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
- ٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ..... على جدران المقصف.  
(أ) الفاسد (ب) غير الصحيّ (ج) الصحيّ (د) الضار
- ٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة.  
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- ٦- وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.  
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحيّة (د) العلمية

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(غير المُعبّأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحيّة)

- ١- التفكير ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
- ٢- لا بد من حفظ الأطعمة ..... داخل أوعية خاصة.
- ٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ..... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- ٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرّض لـ .....



## الدرس الأول - بداخل اليوم

### أولاً - الألياف -

مثل الفواكه والخضروات مصادر ممتازة للألياف .

← تساعد في عملية الهضم

← تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب .

### ثانياً - أهمية الحفريات الورقية الخضراء -

← تنظيم عمليات الجهاز الهضمي

← تساعد في ضبط ضغط الدم

← الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم

← تساعد على الإسترخاء .

### ← البروتينات وأنواعها

↓  
البروتينات النباتية

↓  
البروتينات الحيوانية

↓  
المقويات والحبوب الكاملة والبقوليات

↓  
اللحوم ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية (السمك)

### ← مميزات البروتينات الحيوانية (المصدر حيواني) -

\* اللحوم بأنواعها - البيض - المأكولات البحرية - الألبان ومنتجاتها -

① لذيذ المذاق المميز والمفضل

② تحتوي على العديد من البروتينات

③ يتناولها معظم الناس

### ← أخطار تناول السمكيات الحيوانية بكثرة -

① تحتوي على دهون غير صحية

② لها آثار جانبية مرضية على المدى الطويل

③ تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة

ولهذه المخاطر يمكننا ان نختار بدائل نباتية عوضاً عنه  
البروتينات الحيوانية.

أنواع منه

صالح للاستخدامات التي تشاؤون البروتينية :-



شخص نباتي متطرف

لا يأكل منتجات حيوانية  
مصدر حيواني

شخص نباتي متوازن

لا يأكل اللحوم ولكنه  
قد يأكل منتجاتها مثل

البيض

منتجات الألبان

الحبوب

صالح البدائل النباتية للبروتينات الحيوانية (البروتينات النباتية)

تتوفر على نسبة أقل من البروتين

توفر عناصر غذائية إضافية وتحتوي على الفيتامينات النباتية

مكمل

أولاً :- البقوليات

أفضل مصدر للبروتين النباتي

تعتبر مصدراً للدهون الصحية

مضادات أكسدة تساعد في تقليل الالتهابات في الجسم

ثانياً :- الحبوب الكاملة :-

تتوفر على نسبة عالية من البروتين واللياف

تتوفر أيضاً على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة

ثالثاً :- الخضروات :-

تتوفر على نسبة منخفضة من البروتين ولكن

على الفيتامينات والمعادن والألياف

## رابعاً :- المكسرات :-

مصدر جيد للبروتين وتشمل الفيتامينات ، الألياف  
المعدنية ، الدهون الصحية ، الألياف ، مضادات الأكسدة .

## خامساً :-

• تتطلب الوجبة الغذائية المفيدة خيارات متوازنة  
بمسند البروتين النباتي والحيواني .

• يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية .

• والبعض الآخر يتناول البروتينات النباتية فقط .



## الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

\* الطعام المفيد للصحة من الفوائد التالية التي تحتوي على طعام صحي وطعام غير صحي :-  
فائدة الطعام

| وجبة سريعة            | فائدة اليوم كامل             |
|-----------------------|------------------------------|
| ↓                     | ↓                            |
| • ساندوتش (دبلي بوجر) | • لآم الإفطار :-             |
| • بطاطس حجم كبير      | • بيضيات ، حبوب الشوفان      |
| • مشروب غازي كبير     | • طعيب ، قراغ الفوخ          |
|                       | • زبادي القذاو :-            |
|                       | • فلفل أخضر ، مشع ورق عنب    |
|                       | • فول مدخن ، كمشوي           |
|                       | • (٣) العشاء (وجبة خفيفة) :- |
|                       | • سلطة مشوية ، أرز ، طحينة   |

\* ارتفاع تكاليف الوجبات السريعة ومنع وجبات البيتزا ، والبرجر ، والبطاطس المقلية .

- مميزات الوجبات السريعة :-
- ١ - طعمها مقبول ومفضل لمعظم الناس
- ٢ - سرعة التحضير
- ٣ - شكلها مغري ويساعد على فتح الشهية

• عيوب الوجبات السريعة :-

- ١ - تناولها بكثرة يشعرك بالفق
- ٢ - ارتفاع تكلفتها
- ٣ - بها سمرة حرارية عالية
- ٤ - بها نسبة عالية من السكريات والدهون والملح
- ٥ - لن تشعرك بالشبع
- ٦ - زيادة الضرر للصحة مع كثرة تناولها
- ٧ - تشبع أمراض مزمنة شائعة
- ٨ - زيادة الملح والدهون والسكر



مفهوم السرعات الحركية :-  
 هي مقياس الطاقة التي يمتصها الجسم الغذاء

السبب الذي يجعل الوجبات السريعة تجعل شعير أولئك  
 أكلة وأكله على نسبة عالية من السكريات والدهون  
 والتوابل التي تجعل الطعام شعير ولذيذ .

تعتبر الإعلانات من أسباب رغبة الناس  
 في تناول الوجبات السريعة وذلك لأنه  
 يشاهد الناس هذه الإعلانات على التلفزيون والإنترنت  
 والمجلات الإعلانات فيجعل لديهم رغبة في تناولها  
 فهو الأشخاص فتتوهم في الإعلانات فيجعل المشاهد  
 سعيد ويؤيد ترويجها  
 الإعلانات عن طريق وسائل تسويق هذه السلع (الوجبات)

التوعية من خطورة الوجبات السريعة :-

التوعية مهمة جداً للحفاظ على صحتنا وذلك كالتالي :-  
 ١- العديد من المطاعم الوجبات السريعة توضع صناديق للعلم  
 واختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة  
 والدهون والسكريات والملح .  
 ٢- التفكير في الأطعمة التي تفتقر في الوجبات السريعة

العادات الغذائية غير الصحية :-

١- تناول الوجبات الغذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة  
 ٢- تناول الأطعمة المقلية .  
 ٣- شرب المشروبات السكرية مباشرة .  
 ٤- شرب مشروبات غازية .

النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية :-

١- الإصابة بالسمنة .  
 ٢- فقر الدم (الأنيميا) .  
 ٣- هشاشة العظام .  
 ٤- تسوس الأسنان .



## الدوس الثالث: المقصوف المدرسي

تعد وجبة الغذاء للصغير من الأمور المهمة جداً، لأن  
التلاميذ يحتاجون إلى غذاء يقوّي صحتهم.

### المقصوف بالمقصوف المدرسي

هو الجزء المنقسم إلى الوجبات التي يشتريها الطلاب  
خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي.

### بالأمور التي يجب مراعاتها في المقصوف المدرسي

- تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائحة.
- يمثل طاقم المقصوف على التأكد من جودة الوجبات المقدمة.
- يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر.
- إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.
- وضع صورة للشهادة الصحية لمضمان موزع وسلامة الطعام.
- والعمل به في المقصوف.
- استخدام الآلة الصمغية وعرض الصور الطمأنينة أو الطمأنينة.
- عرض حلويات الطعام يوفره الرغبة في تناولها.
- ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
- عدم السماح في المياه ملوثة نظن بطريقة تافهة النظر.
- حماية الطعام بشكل آمن وسليم.
- الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.
- معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء ساخنة  
أو باردة، مغلفة أو غير مغلفة، مطبوخة أو نيئة.
- توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة وأخرى للباردة.
- عرضها في خزان ذات وامن حتى لا يحد من حماية الطعام.
- توفير ورق التغليف أو الأكياس أو عبوات لحماية الطعام.
- حفظ الأطعمة في العبأة داخل أوعية حفظ مبردة.

### يجب وضع فوائدهم بأصناف للبضائع في مقصوف المدرسي

- قائمة (١) - ساندوتش جبن مع الفس والخمالة.
- قائمة (٢) - أدوية مدرسية.
- قائمة (٣) - العصائر، السكرية، المياه، الشوكولاته.



## الدرس الرابع :- الشراب الطبيعي والصناعي

### ١- أنواع الشراب :-

#### ① - الشراب الطبيعي الصالح :-

- هو الشراب الطبيعي المعمور مباشرة من الفاكهة.
- لا يتنوع عليه أجراة من الماكهة.
- له مذاق الفاكهة الطازجة.

#### ② - الشراب الطبيعي المصنوع :-

- هو صنوع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.
- لونه مشابه للون الشراب الطبيعي الطازج.
- لا يتنوع عليه أجراة من الفاكهة.
- مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجا.

#### ③ - الشراب الصناعي :-

- لا يتنوع عليه عصير الفاكهة.
- لا يتنوع عليه سكر ولون صناعي منكه ومواد حافظة.
- لا تحتضن موادها أي شيء طبيعي ومعم الفاكهة الطبيعي.
- مذاقه سري جدا وله نكهة الفاكهة وشكله مسائل مشابهة لوان اللون.

### خطوات تحضير الشراب الصناعي منه المفضل (الزجاجي) :-

- ① يتدرج الماكهة أو الرهور في المراد.
- ② تملأ بسعطا أو خويا أو عصير.
- ③ تضاف بعض الماكهة والرهور في الدسواق.
- ④ لغرض الصناعات بمعالجة العصير النقي والشراب الطبيعي أو العناصر المبردة والشراب الصناعي.
- ⑤ تمنع النكهات الصناعية في المقل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والرهور.
- ⑥ لا تحتضن النكهات الصناعية أرخص ثمناً منه العصير الطبيعي.
- ⑦ تتم معالجة العبائر والنسوي بالحرارة حيث يمكن تخزينها لفترة طويلة.



منها في السر في النفس من المهر عند روي الزجاجي

- ١ - تزور الماكهة أو الزهور في المزارع
- ٢ - تباع بعض الماكهة والزهور في الأسواق
- ٣ - تمير بعض الماكهة مباشرة وتقول إلى عصير

الدروس الجامعة !! - جواره داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات تحضير الشراب الفاكهة

- ١ - غسل الفاكهة جيداً
- ٢ - ترسل الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٣ - تقطع الفاكهة
- ٤ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٥ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٦ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح

خطوات إعداد الشراب الفاكهة

- ١ - غسل الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٢ - تقطع الفاكهة
- ٣ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٤ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٥ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح
- ٦ - تقطع الفاكهة عن سبور وتغزل في محلول الماء والملح



سواء نعاماً أو دابة، أو ما عدا ذلك من سائر السباع والطيور  
 \* عند خلط السكر لحد أنه يكون السائل سائلاً حتى لا يفصل السكر  
 \* مضاعفة المواد الحافظة للسكر في الأحوال فترقة المواد تحت  
 \* الانفجار بالنداب والصرجة أمر ضروري حتى لا تنفس  
 \* الصكر ويأخذ في زهر الحشر ويأخذ في الفساد

سواء أحمس أو دابة أو سائر من الأموال عند جميع السباع  
 \* ارتقاء غطاء النعير والقضبان للحماية من التلف وحماية العمل  
 \* تدبيرهم على كيفية استعمال الأدوات بكل ما يخص السباع والحيوانات  
 \* عدم ترك العنبر المنسكب على الأرض حتى لا يقع السباع في  
 \* الحوض من تحت الحرو وقد عفا استعمال الحرائق المائية

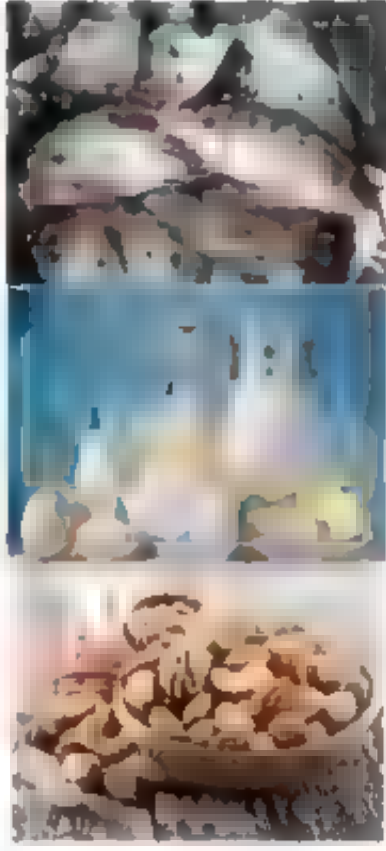


## الدرس الأول: بدائل اللحوم

اللحوم طبق أساسي في حياتنا اليومية لغناها بالعناصر الغذائية اللازمة لأجسامنا و لكننا بكل بساطة يمكننا استبدال اللحوم كطبق أساسي ببعض الأطباق الغنية و المفيدة لأجسامنا .

**هيا بنا نتعلم سوياً و نتعرف على بدائل اللحوم:**

**كما درسنا في الصف الرابع الابتدائي :**



- تعد اللحوم غنية بالبروتينات التي تحتاجها أجسامنا لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة و تجديد ما يتلف منها .

**من بدائل اللحوم للحصول على البروتين:**

- الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات.  
- على الجانب الآخر تعد اللحوم أيضاً غنية بالدهون: وهي من مصادر الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات .

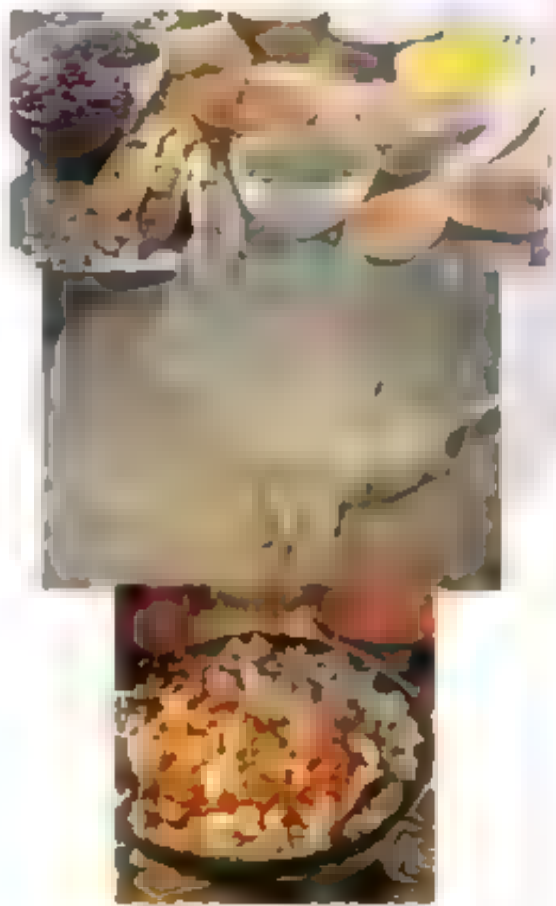
**ومن بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية:**

المكسرات و بذور الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و منتجات الألبان.

- تعد أيضاً اللحوم غنية بالفيتامينات و المعادن و

**من بدائل اللحوم للحصول عليها يجب علينا تناول:**

الخضروات الداكنة اللون و الحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان و الأسماك و البيض.



**من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية:**

- **الكشري** من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لأنه يحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز و المكرونة و البروتينات مثل البقوليات.

- **البليلة** : تحتوي على القمح و الحليب و القليل من السكر.



## قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

و الآن هيا بنا نتعرف أكثر على بدائل اللحوم:



**أولاً الألياف :** الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة للألياف

**يمكن الألياف أن:**

- 1: تساعد في عملية الهضم.
- 2: تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



**يمكن لبعض الخضروات الورقية الخضراء أن :**

- 1: تساعد في السيطرة على ضغط الدم.
- 2: تنظيم عمل الجهاز الهضمي .
- 3: الوقاية من هشاشة العظام و فقر الدم .
- 4: تساعد على الاسترخاء .



**البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني) مثل:**

- 1-اللحوم
- 2:المأكولات البحرية
- 3:البيض
- 4:منتجات الألبان

بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي تحتوي عليها. فكثير من الناس يأكلونها



**مع ذلك تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية :**

- 1:يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب و السمنة المفرطة.

- 2:يمكن أن يكون لها آثار طويلة المدى.

هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.



**النباتي المتوازن:** لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل:

- 1:البيض
- 2:منتجات الألبان
- 3:العسل

**النباتي الصرف:** لا يأكل منتجات من مصدر حيواني





**البدائل النباتية: بدائل المنتجات الحيوانية (البروتين النباتي)**  
 - تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين .  
 - توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

#### أولاً البقول:

- 1: أفضل مصدر للبروتين النباتي
- 2: توفر دهون صحية .
- 3: مضادات الأكسدة و هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

#### ثانياً الحبوب :

- 1: تحتوي على على نسبة عالية من: البروتين و الألياف
- 2: تحتوي على :المعادن و الألياف و مضادات الاكسدة



#### ثالثاً الخضروات:

تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين و توفر:  
 الفيتامينات و المعادن و الألياف

#### رابعاً المكسرات:

مصدر جيد للبروتينات و تشمل :الفيتامينات و الأملاح  
 المعدنية و الدهون الصحية و الألياف و مضادات الأكسدة



- تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني.

- يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية .
- في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط





قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الثاني: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

- درسنا في الصف الرابع الابتدائي: المشكلة مع الوجبات السريعة و التي يمكن أن نشعرنا في بعض الأحيان بعدم الارتياح بعد تناولها .
- إن الوجبات السريعة مغرية و يمكن الحصول عليها بسهولة. عادة ما يكون مذاقها لذيذ و لكنها ليست صحية.

### عيوب الوجبات السريعة:



1: غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الألياف فيها منخفضة.



2: تحتوي على كميات كبيرة من الدهون و هي مضرّة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

3: تحتوي على كميات كبيرة من الملح , نحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي و لكن يجب ألا نفرط في تناوله.



4: لا تحتوي على حبوب كاملة أو على الكثير من الألياف.



5: تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا



## قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي



### بدائل الوجبات السريعة:

1: نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية.

2: البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.

3: البلبيلة أو الحمص الشام أو الترمس



بالرغم من ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة إلا أنه يقبل عليها الكثير من الأفراد.

في رأيك لماذا تقبل على شراء الوجبات السريعة؟



1: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير. 2: طعمها رائع.

3: تبدو الإعلانات ممتعة و تجعل الناس سعداء.



### ماذا تعرف عن رسالة تسويق السلعة؟

رسالة تسويق السلعة: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.



### اضف إلى معلوماتك:

بعض خدع الإعلانات لتسويق السلعة:

1: الصابون السائل: من أجل الحصول على رغوة طبيعية للقهوة أو الحليب أو المياه الغازية.

2: الورنيش: من أجل الحصول على لمعة مميزة للبرجر و الأكلات المشوية و الدجاج.

3: مزيل للعرق: من أجل الحصول على بريق و لمعة للفاكهة توهي بأنها طازجة





أضرار الوجبات السريعة:

1: النسبة العالية من السكريات و الدهون.



2: ارتفاع سعرها و الضرر بالصحة على المدى البعيد.

و لذلك يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة و الدهون و السكر و الملح.

قارن بين قائمة الطعام التالية من حيث: السعرات الحرارية و الإحتياجات اليومية و الشعور بالشبع.

### قائمة الطعام

| وجبة سريعة  | قائمة الطعام طوال اليوم                               |
|---|---|
| ساندويتش دبل برجر بطاطس حجم كبير<br>مشروب غازي كبير | 1: الإفطار: بيضتان, حبوب<br>الشوفان, عنب, شرائح الخوخ |
|   | 2: الغداء: فلفل أخضر, محشي ورق عنب<br>فول مدمس, كشري  |
|   | 3: وجبة خفيفة: العشاء: سمك مشوي, أرز<br>ملوخية        |

نلاحظ أن وجبة واحدة من الوجبات السريعة يمكن أن تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.



من العادات الغذائية غير الصحية:



1: تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و المواد الحافظة



2: تناول الأطعمة المقلية.

3: شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

4: شرب المشروبات الغازية.



ما النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية؟



1: الإصابة بالسمنة.

2: الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.



3: فقر الدم (الأنيميا).

4: هشاشة العظام.

5: تسوس الأسنان.



قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

## الدرس الثالث: المقصف المدرسي

تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم.

ما الأمور التي يجب مراعاتها من قبل طاقم المقصف المدرسي؟

- يجب علينا أولاً أن نتعرف على:

ما المقصود بمقصف المدرسة؟  
مقصف المدرسة: هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي.  
الأمور التي يجب مراعاتها في المقصف المدرسي:

1: تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة.

2: يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

3: يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر.



للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم



4:إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.

5:وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف.

6:استخدام اللافتات الصحية و عرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه.

7:عرض المكونات مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس يوفر الرغبة في تناولها.

8:ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

9:يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر.

10:حماية الطعام من الملوثات و للجراثيم.

11:تخزين الطعام بشكل آمن و سليم.

12:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.

13:معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل

المناسب لها سواء

كانت:ساخنة,باردة,مغلقة,غير المغلفة'مطبوخة,نيئة.





14: توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .

15: خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام.

16: توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.

17 حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.

و نستنتج من ذلك أن المقصف المدرسي يعرض السلع و البضائع و يخزنها بشكل جيد.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة:

1: ساندوتش جبن مع ورق الخس و الطماطم.  
2: أدوات مدرسية.

3: بعض العصائر الطبيعية.

4: مجموعة متنوعة من البسكويت و الشوكولاتة.

5: زجاجة مياه.

6: طبق فواكه مقطعة.

7: طبق تمر بالمكسرات.

8: بعض الوجبات الخفيفة مثل الترمس.

9: ساندوتش بيض مسلوق مع شرائح الخيار.

10: طبق شوفان بالعسل مع شرائح الموز.



قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

## تدريبات على الدرس الأول و الثاني و الثالث

ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة و علامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة:

- 1: يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي و عقل سليم ( )
- 2: تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم (الأنيميا) ( )
- 3: النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم و لكنهم قد يأكلون البيض و منتجات الألبان و العسل ( )
- 4: النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي ( )
- 5: تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين ( )
- 6: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و الحيواني ( )
- 7: من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندويتش دبل برجر ( )
- 8: تتميز الوجبات السريعة بانخفاض سعرها ( )
- 9: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع. ( )
- 10: من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية ( )
- 11: يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة ( )
- 12: ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف المدرسي ( )
- 13: من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم ( )
- 14: الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة الباردة ( )
- 15: من قوائم المقصف المدرسي ساندويتش دبل برجر ( )



2: أكمل العبارات التالية:

- 1: كثير من الناس يأكلون اللحوم بسبب.....
- 2: تحتوي البدائل النباتية على نسبة.....من البروتين.
- 3: من بدائل اللحوم للحصول على البروتين.....و.....و.....
- 4: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء .  
هي رسالة.....
- 5: من العادات الغذائية غير الصحية.....و.....و.....
- 6: تتميز الوجبات السريعة بأنها.....التحضير و طعمها.....
- 7: الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة ل.....
- 8: هناك أشخاص يختارون.....عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
- 9:.....لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان  
و العسل.
- 10:.....لا يأكل كل منتجات من مصدر حيواني .
- 11: البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني) مثل:
- 1:.....2:.....3:.....
- 4:.....
- 12: مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في.....الالتهابات.
- 13: المكسرات مصدر جيد للبروتينات و تشمل :.....و.....و.....
- 14: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين.....و.....
- 15:.....أفضل مصدر للبروتين النباتي.
- 16: يعمل طاقم المقصف المدرسي.....للتأكد من جودة الوجبات  
المقدمة.
- 17: ترتيب.....في المقصق تجذب انتباه التلاميذ .
- 18: يجب تخزين الطعام بشكل.....و.....
- 19: يجب الاحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة.....
- 20: من قوائم المقصف.....



## نموذج إجابة تدريبات الدرس الاول و الثاني و الثالث

1: ضع علامة صح أو خطأ

|       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 1:صح  | 6:صح   | 11:صح  |
| 2:خطأ | 7:خطأ  | 12:خطأ |
| 3:صح  | 8:خطأ  | 13:صح  |
| 4:خطأ | 9:صح   | 14:خطأ |
| 5:خطأ | 10:خطأ | 15:خطأ |

2: أكمل العبارات التالية:

1: مذاقها المفضل 2: أقل

3: البقول, الحبوب, الخضروات, المكسرات

4: تسويق السلعة

5: تناول الأطعمة المقلية, شرب الشاي بعد الأكل مباشرة, شرب المشروبات الغازية.

6: سريعة, رائع 7: للألياف 8: بدائل نباتية

9: النباتي المتوازن 10: النباتي الصرف

11: 1: اللحم 2: المأكولات البحرية 3: البيض 4: منتجات

الألبان

12: تقليل 13: الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية

14: النباتي و الحيواني 15: البقول 16: بجد

17: الرفوف 18: آمن و سليم 19: مناسبة

20: أدوات مدرسية



## المحور الثالث ( الدرس الأول )

السؤال الأول :ضع علامة (✓) امام العبارة الصحيحة وعلامة (X) امام العبارة الخاطئة :

- ١- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني (X)
- ٢- الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي (✓)
- ٣- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان (✓)
- ٤- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدراً جيداً للبروتين (✓)
- ٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية (✓)
- ٦- تساعد اللحوم على عملية الهضم (X)

السؤال الثالث : أختَر الإجابة الصحيحة من بين الأقواس :

- ١- تعد ..... افضل مصدر للبروتين النباتي  
(أ) الخضروات (ب) البقوليات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان
- ٢- الاضطراب في تناول ..... يسبب امراض القلب  
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المنتجات الحيوانية
- ٣- الوجبة النباتية الصرفة تحتوي على .....  
(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض
- ٤- الشخصية ..... هي التي تختار بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية  
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
- ٥- تعتبر ..... من البدائل النباتية  
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الاسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء
- ٦- تناول الخضروات الورقية يساعد على الشعور بـ .....  
(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية من بين القوسين :

- ( البقوليات - النباتيون - المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرفة )
- ١- تحتوي ..... على دهون غير صحية ( اللحوم )
  - ٢- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم .....  
( النباتيون المتوازنون )
  - ٣- تعتبر ..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم ( البقوليات )
  - ٤- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم ..... ( النباتيون الصرفة )



## المحور الثالث الدرس الثاني

**السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :**

- ١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون (✓)
- ٢- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (✓)
- ٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (✓)
- ٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية (X)
- ٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (X)
- ٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لجسامنا (X)

**السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :**

- ١- تعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء  
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
- ٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم .....  
(أ) سعداء (ب) نائمون (ج) غاضبون (د) متشاممون
- ٣- تحتوي الوجبات ..... على الكثير من السعرات الحرارية  
(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
- ٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ..... من الدهون والسكر والملح  
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
- ٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ..... يضر بصحة الإنسان  
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
- ٦- يعتبر ..... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس  
(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

**السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :**

- ( المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البييتزا )
- ١- لا يفضل شرب ..... بعد الأكل مباشرة ( الشاي )
  - ٢- تعد ..... من الوجبات السريعة ( البييتزا )
  - ٣- تحتوي ..... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر ( الوجبات السريعة )
  - ٤- يعتبر ..... من الوجبات الصحية للإنسان ( المحشي )



## المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :

- ١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون (✓)
- ٢- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب (X)
- ٣- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها (X)
- ٤- توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن والألياف (✓)
- ٥- المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية (✓)
- ٦- الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي (X)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يعتبر ..... من البروتينات الحيوانية  
(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
- ٢- الوجبات ..... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير  
(أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
- ٣- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ..... من البروتين والحيواني  
(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
- ٤- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من .....  
(أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
- ٥- المنتجات ..... تحتوي على دهون غير صحية .  
(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
- ٦- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا .....  
(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي

السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :

( النباتية - المياه - النباتيون الصرف - السريعة - البييترا )

- ١- الأشخاص ..... هم الذين لا ياكلون منتجات من أي مصدر حيواني ( النباتيون الصرف )
- ٢- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات ..... ( السريعة )
- ٣- الباذنجان من مصادر البروتينات ..... ( النباتية )
- ٤- تعتبر ..... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية ( البييترا )



## المحور الثالث الدرس الثالث

**السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة :**

- ١- يمكن حفظ الاطعمة النية مع الاطعمة المطهية في نفس الوعاء (x)
- ٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الابداعي (✓)
- ٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة (x)
- ٤- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية (x)
- ٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة (✓)
- ٦- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام (✓)

**السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :**

- ١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة ..... يحمي الطعام من الحشرات  
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- ٢- لابد من استخدام ..... لحماية الطعام  
(أ) ورق الطباعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- ٣- تقديم الطعام في أطباق ملونه يعمل على ..... الانتباه  
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
- ٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ... على جدران المقصف  
(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصحي (د) الضار
- ٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة  
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- ٦- وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف  
(أ) الجامعية (ب) البنكية (ج) الصحية (د) العلمية

**السؤال الثالث : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :**

( غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداع - الشهادة الصحية )

- ١- التفكير ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم ( الإبداع )
- ٢- لابد من حفظ الاطعمة ..... داخل أوعية خاصة ( غير المعبأة )
- ٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ..... للاطعمة الساخنة وأخرى للاطعمة الباردة ( عبوات )
- ٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ... ( الحشرات )



## تدريبات على الموضوع الأول

(1) ضع علامة (✓) أمام لعدده الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. ( )
- 2- الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ( )
- 3- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. ( )
- 4- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( )
- 5- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
- 6- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين الموسى:

- 1- تعد ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي.
 

|              |               |            |                    |
|--------------|---------------|------------|--------------------|
| (أ) الخضروات | (ب) البقوليات | (ج) اللحوم | (د) منتجات الألبان |
|--------------|---------------|------------|--------------------|
- 2- الإفراط في تناول ..... يسبب أمراض القلب.
 

|             |              |               |                        |
|-------------|--------------|---------------|------------------------|
| (أ) المأكلة | (ب) الخضروات | (ج) البقوليات | (د) المنتجات الحيوانية |
|-------------|--------------|---------------|------------------------|
- 3- الوجبة النباتية الصرف تحتوى على .....
 

|           |            |            |           |
|-----------|------------|------------|-----------|
| (أ) الأرز | (ب) اللحوم | (ج) الدجاج | (د) البيض |
|-----------|------------|------------|-----------|
- 4- الشخصية ..... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.
 

|              |             |              |             |
|--------------|-------------|--------------|-------------|
| (أ) العاطفية | (ب) العصبية | (ج) النباتية | (د) الجذابة |
|--------------|-------------|--------------|-------------|
- 5- تعتبر ..... من البدائل النباتية.
 

|                    |                    |                     |                     |
|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| (أ) اللحوم المشوية | (ب) الحبوب الكاملة | (ج) الأسماك المقلية | (د) الأجبان البيضاء |
|--------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
- 6- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ .....
 

|               |           |           |            |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| (أ) الاسترخاء | (ب) الحزن | (ج) الغضب | (د) التوتر |
|---------------|-----------|-----------|------------|

(3) أكمل العدر ب ثلاثة مما بين الموسى:

(البقوليات - النباتيون المتوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف)

- 1- تحتوى ..... على دهون غير صحية.
- 2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم .....
- 3- تعتبر ..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم
- 4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم .....



## تدريبات على الموضوع الثاني

(1) ضع علامة (✓) أمام عبارته الصحيحة وعلامة (x) أمام عبارته غير الصحيحة:

- 1- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون. ( )
- 2- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. ( )
- 3- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. ( )
- 4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. ( )
- 5- تحتوى الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة. ( )
- 6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. ( )

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- يُعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السرعات الحرارية (د) درجة الحرارة

2- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم .....

(أ) سعداء (ب) نالمين (ج) غاضبين (د) متشائمين

3- تحتوى الوجبات ..... على الكثير من السرعات الحرارية.

(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

4- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة .. من الدهون والسكر والملح.

(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة

5- تناول وجبات تحتوى على نسبة عالية من ..... يصير بصحة الإنسان.

(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون

6- يُعتبر ..... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس

(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه العازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

(3) أكمل العبارات بـ ثلاثة مما بين القوسين:

( المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتر )

1- لا يُفضل شرب ..... بعد الأكل مباشرة.

2- تُعد ..... من الوجبات السريعة.

3- تحتوى ..... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر.

4- يُعتبر ..... من الوجبات الصحية للإنسان.



## تدريبات على الموضوعين الأول والثاني معا

(1) ضع علامة (✓) أمام عبارته الصحيحة وعلامة (x) أمام عبارته غير الصحيحة:

- 1- تحتوب الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون ( )
- 2- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. ( )
- 3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها ( )
- 4- توفر الخضروات والميتامينات والمعادن والألياف. ( )
- 5- المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية. ( )
- 6- الوجبة المغذية لابد أن تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ( )

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين الموسى:

- 1- يعتبر ... من البروتينات الحيوانية  
(أ) البيض (ب) البسلة (ج) الفراولة (د) الخس
- 2- الوجبات ... تحتوى على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير.  
(أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
- 3- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين ... من البروتين الحيواني.  
(أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
- 4- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من .....  
(أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
- 5- المنتجات ..... تحتوى على دهون غير صحية.  
(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
- 6- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا .....  
(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلى (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلى

(3) أكمل العبارات بـ علامة مما بين الموسى:

( النباتية - العياه - النباتيون الصرف - السريعة - البيتر )

- 1- الأشخاص ..... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
- 2- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات .....
- 3- الباذنجان من مصادر البروتينات .....
- 4- تُعتبر ..... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.



## تدريبات على الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام عبارته الصحيحة وعدمه (x) أمام عبارته غير الصحيحة:

- 1- يمكن حفظ الأطعمة النبتة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. ( )
- 2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ( )
- 3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. ( )
- 4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. ( )
- 5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. ( )
- 6- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين الموسين:

- 1- وضع الطعام في خرائن ذات واجهة ..... يحمي الطعام من الحشرات.  
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- 2- لا بد من استخدام ..... لحماية الطعام.  
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- 3- تقديم الطعام في أطباق مونة يعمل على ..... الانبعاث.  
(أ) جذب (ب) تشتيت (ج) توزيع (د) تفريق
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ..... على جدران المقصف.  
(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) الصحي (د) الضار
- 5- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة.  
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- 6- وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.  
(أ) الجامعية (ب) البيئية (ج) الصحية (د) العلمية

(3) أكمل العبارات بـ ثلاثة مما بين الموسين:

( غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية )

- 1- التفكير ..... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
- 2- لا بد من حفظ الأطعمة ..... داخل أوعية خاصة.
- 3- عند تخزين الطعام يجب تخصيص ..... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- 4- خرائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ .....



## تدريبات على الموضوع الرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام عبارته الصحيحة وعلامة (x) أمام عبارته غير الصحيحة:

- 1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر ( )
- 2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )
- 3- نجد في الشراب الطبيعي المعبأ قطعاً من الفاكهة. ( )
- 4- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. ( )
- 5- النكهات الصناعية أغلى ثمناً من العصير الطبيعي. ( )
- 6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد مبنونة غير صحية. ( )

(2) أذكر الإجابة الصحيحة مما بين الموسمين:

- 1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب .....  
(أ) الطبيعي المعبأ (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
- 2- تقوم ..... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.  
(أ) المصانع (ب) النوادي (ج) المستشفيات (د) المدارس
- 3- لشرب ..... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجاً.  
(أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعبأ (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعي المخزن
- 4- المشروبات ..... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.  
(أ) الغازية (ب) الصناعية المعبأة (ج) الطبيعية المعبأة (د) الطبيعية الطازجة
- 5- تُعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير .....  
(أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
- 6- الشراب ..... فاتح اللون ومذاقه سكري جداً.  
(أ) الطبيعي المعبأ (ب) الطازج (ج) الصناعي المعبأ (د) الفاسد

(3) صوب ما يحته خط:

- 1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. ( )
- 2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل. ( )
- 3- الشراب الطبيعي المعبأ يحتوي على أجزاء من الفاكهة. ( )
- 4- يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية. ( )



## تدريبات على الموضوعين الثالث والرابع معا

(1) ضع علامة (✓) أمام لعبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا ( )
- 2- العصر الطبيعي يحتوي على ماء وسكر لون صناعي. ( )
- 3- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. ( )
- 4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. ( )
- 5- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر ( )
- 6- تعد البكبة الصناعية أرخص ثمنًا من العصر الطبيعي. ( )

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين الموسرين:

- 1- يساعد التفكير ..... على عرض السلع بطريقة جذابة.  
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعي (د) العلمي
- 2- الشراب ..... مصنوع من عصر الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها.  
(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) السيئ (د) الطبيعي المعلب
- 3- الأطعمة غير المعلبة يتم ..... داخل أوعية حفظ مخصصة.  
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها
- 4- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد .....  
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة
- 5- يجب ..... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.  
(أ) رمي (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس
- 6- أولى مراحل تصنيع العصر الطبيعي هي .....  
(أ) حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

(3) أكمل العبارات بـ علامة مما بين الموسرين:

( الصناعي - الماء - درجة حرارة - زجاجية - الطبيعي المعلب )

- 1- الشراب ..... مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
- 2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات ..... مناسبة.
- 3- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة ..... للعصائر
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة



## تدريبات على الموضوع الخامس

(1) ضع علامة (✓) أمام عبارته الصحيحة وعلامة (x) أمام عبارته غير الصحيحة.

- 1- غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. ( )
- 2- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع ( )
- 3- إضافة المواد الحافظة للشرب المصنع أمر غير ضروري ( )
- 4- إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الماكهة. ( )
- 5- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. ( )
- 6- عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. ( )

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين الموسمين:

- 1- يجب ..... العصير لقتل الميكروبات.
 

|           |         |         |           |
|-----------|---------|---------|-----------|
| (أ) تجميد | (ب) شرب | (ج) رعي | (د) تسخين |
|-----------|---------|---------|-----------|
- 2- عند إضافة ..... إلى الشراب لابد أن يكون العصير سائحاً.
 

|           |           |              |            |
|-----------|-----------|--------------|------------|
| (أ) الملح | (ب) السكر | (ج) البهارات | (د) القرفة |
|-----------|-----------|--------------|------------|
- 3- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ..... المشروبات وفسادها.
 

|         |           |          |          |
|---------|-----------|----------|----------|
| (أ) عصر | (ب) غليان | (ج) تخمر | (د) تبخر |
|---------|-----------|----------|----------|
- 4- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً ..... الماكهة.
 

|         |           |         |           |
|---------|-----------|---------|-----------|
| (أ) غسل | (ب) تخزين | (ج) هرس | (د) تسخين |
|---------|-----------|---------|-----------|
- 5- نحتاج إلى ..... العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.
 

|         |           |           |           |
|---------|-----------|-----------|-----------|
| (أ) غسل | (ب) تصفية | (ج) غليان | (د) تخزين |
|---------|-----------|-----------|-----------|
- 6- إضافة ..... لشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته
 

|                  |                    |                   |                     |
|------------------|--------------------|-------------------|---------------------|
| (أ) الملح والسكر | (ب) المواد الحافظة | (ج) المواد الصلبة | (د) الليمون والنعنع |
|------------------|--------------------|-------------------|---------------------|

(3) أكمل العدم بـ ..... مما بين الموسمين:

( ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )

- 1- يجب على العمال ارتداء عطاء الشعر ولفافزات لحماية المنتج من .....
- 2- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ..... بالعصير.
- 3- عند تحضير العصير الطبيعي تُرسل الماكهة من خلال آلات التي تقوم بـ ..... الماكهة.
- 4- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام .....



## إجابات الموضوع الأول

(1) مع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني (x)
- 2- الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي (✓)
- 3- الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان (✓)
- 4- مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. (✓)
- 5- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (✓)
- 6- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (x)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين الموسدين:

- 1- تعد ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي.  
(أ) الخضروات (ب) اسفونبات (ج) اللحوم (د) منتجات الألبان
- 2- الإفراط في تناول ..... يسبب أمراض القلب.  
(أ) الفاكهة (ب) الخضروات (ج) البقوليات (د) المنتجات الحيوانية
- 3- الوجبة النباتية الصرف تحتوي على .....  
(أ) الأرز (ب) اللحوم (ج) الدجاج (د) البيض
- 4- الشخصية ..... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.  
(أ) العاطفية (ب) العصبية (ج) النباتية (د) الجذابة
- 5- تعتبر ..... من البدائل النباتية.  
(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء
- 6- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب.....  
(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

(3) أكمل العدر ب لابه مما بين الموسدين:

(البقوليات - الساتون المتوازنون - الشاي - اللحوم - الساتون الصرف)

- 1- تحتوي اللحوم على دهون غير صحية.
- 2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم الساتون المتوازنون
- 3- تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
- 4- الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم الساتون الصرف



## إجابات الموضوع الثاني

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. (✓)
- 2- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. (✓)
- 3- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة. (✓)
- 4- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. (x)
- 5- تحتوي الوجبات السريعة على سرعات حرارية منخفضة. (x)
- 6- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. (x)

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- نعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.  
(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
- 2- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ...  
(أ) سعداء (ب) نائمون (ج) غاضبون (د) متشائمون
- 3- تحتوي الوجبات ...  
(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة
- 4- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة ... من الدهون والسكر والملح.  
(أ) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة (د) متوسطة
- 5- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ... يضر بصحة الإنسان.  
(أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون
- 6- يعتبر ..... من العادات غير الصحية التي يشجعها الناس.  
(أ) تناول المأكلة (ب) شرب المياه العذبة (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة

(3) أكمل العبارات لديه مما بين القوسين:

(المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتا)

- 1- لا يفصل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.
- 2- تعد البيتا من الوجبات السريعة.
- 3- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الطاقة ودهون والسكر.
- 4- يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للإنسان.



## إجابات الموضوعين الأول والثاني

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- تحتوب الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. (✓)
- 2- الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (x)
- 3- الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (x)
- 4- توفر الخضروات والفيتامينات والمعادن والألياف. (✓)
- 5- المكسرات والخضروات تتبر من البدائل النباتية. (✓)
- 6- الوجبة المعذية لابد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. (x)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- يعتبر ... من البروتينات الحيوانية (أ) لبني (ب) الهسلة (ج) الفراولة (د) الخس
- 2- الوجبات ... .. تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير. (أ) الصحية (ب) السريعة (ج) المفيدة (د) الجيدة
- 3- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ... .. من البروتين الحيواني. (أ) أعلى (ب) متساوية (ج) أقل (د) ضخمة
- 4- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من ... .. (أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية
- 5- المشروبات ... .. تحتوي على دهون غير صحية. (أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية
- 6- كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ... .. (أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي

(3) أكمل العبارات بـ ... ..

(النباتية - المياه - النباتيون الصرف - السريعة - البيتزا)

- 1- الأشخاص النباتيون الصرف هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني
- 2- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات السريعة
- 3- الباذنجان من مصادر البروتينات النباتية
- 4- تعتبر البيتزا من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.



## إجابات الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة انصحبه وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء (x)
- 2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي (✓)
- 3- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. (x)
- 4- وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. (x)
- 5- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع المراجعة. (✓)
- 6- درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين الموسمين:

- 1- وضع الطعام في خرائن ذات واجهة ..... يحمي الطعام من الحشرات  
(أ) خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية
- 2- لابد من استخدام ..... لحماية الطعام.  
(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف
- 3- تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على ..... الانتباه  
(أ) جذب (ب) تثبيت (ج) توزيع (د) تفريق
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام ..... على جدران المقصف.  
(أ) الفاسد (ب) غير الصحي (ج) صحي (د) الصار
- 5- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة.  
(أ) عالية (ب) منخفضة (ج) الغليان (د) مناسبة
- 6- وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.  
(أ) الجامعية (ب) المهنية (ج) الصحية (د) اعممية

(3) أكمل العبارات بـ ..... مما بين الموسمين:

( غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية )

- 1- التفكير الإبداعي يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم
- 2- لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة.
- 3- عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- 4- خرائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض للحشرات



## إجابات الموضوع الرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر. (✓)
- 2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. (x)
- 3- نجد في الشراب الطبيعي المعبأ قطعاً من الفاكهة. (x)
- 4- الشراب الصناعي يحتوي على ألوان وبكهات صناعية (✓)
- 5- النكهات الصناعية أغلى ثمناً من العصير الطبيعي. (x)
- 6- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد مبنونة غير صحية (x)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب ... (أ) الطبيعي المعبأ (ب) الطبيعي الطازج (ج) الصناعي (د) الفاسد
- 2- تقوم ... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي. (أ) المصانع (ب) البوابي (ج) المستشفيات (د) المدارس
- 3- الشراب .. مدافه كمدافق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجاً. (أ) الصناعي الفاتح (ب) الطبيعي المعبأ (ج) الطبيعي الطازج (د) الصناعي المخزن
- 4- المشروبات ..... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها. (أ) الغازية (ب) الصناعية المعبأة (ج) الطبيعية المعبأة (د) الطبيعية الطازجة
- 5- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير ... (أ) الصناعي (ب) الطبيعي (ج) الفاسد (د) غير الصحي
- 6- الشراب ..... فاتح اللون ومذاقه سكري جداً. (أ) الطبيعي المعبأ (ب) الطازج (ج) الصناعي المعبأ (د) الفاسد

(3) صوب ما يحته خط:

- 1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية. (لصاعى)
- 2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل. (الماء)
- 3- الشراب الطبيعي المعبأ يحتوي على أجزاء من الفاكهة. (الطازج)
- 4- يحتوي الشراب الصناعي على ماء وسكر ونكهات طبيعية. (صناعية)

## إجابات الموضوعين الثالث والرابع

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًا. (✓)
- 2- العصر الطبيعي يحتوي على ماء وسكر لون صناعي (x)
- 3- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة (✓)
- 4- يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. (✓)
- 5- يمكن صبع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر (✓)
- 6- تعد النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير الطبيعي (✓)

(2) اذكر الإجابة الصحيحة مما بين الموسمين:

- 1- يساعد التفكير ..... على عرض السلع بطريقة جذابة.  
(أ) الفلسفي (ب) العاطفي (ج) الإبداعي (د) العلمي
- 2- الشراب ..... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجراء منها.  
(أ) الطبيعي الطازج (ب) الصناعي (ج) السيئ (د) الطبيعي لمعلب
- 3- الأطعمة غير المعبأة يتم ..... داخل أوعية حفظ مخصصة.  
(أ) رميها (ب) تخزينها (ج) تسخينها (د) تبريدها
- 4- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد .....  
(أ) حافظة (ب) طبيعية (ج) صلبة (د) لاصقة
- 5- يجب ..... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.  
(أ) رمي (ب) تخزين (ج) تبريد (د) هرس
- 6- أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي ..... الفاكهة.  
(أ) حصاد (ب) عصر (ج) جمع (د) زراعة

(3) اكمل العدر بـ (أ) من الموسمين:

( الصناعي - الماء - درجة حرارة - رجاجية - الطبيعي المعلب )

- 1- الشراب الطبيعي المعلب مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
- 2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات درجة حرارة مناسبة.
- 3- عند صبع الشراب في المرل يمكن إضافة الماء للعصائر
- 4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة رجاجية.



## إجابات الموضوع الخامس

(1) ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) أمام العبارة غير الصحيحة:

- 1- غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج. (✓)
- 2- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع (x)
- 3- إضافة المواد الحافظة للشرب المصنع أمر غير ضروري. (x)
- 4- إحدى خطوات تحضير الشرب الطبيعي هي غسل الفاكهة. (✓)
- 5- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. (✓)
- 6- عدم ترك العصير المسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. (✓)

(2) اختر الإجابة الصحيحة مما بين الموسمين:

- 1- يجب ..... العصير لقتل الميكروبات.  
(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين
- 2- عند إضافة ... إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخنًا.  
(أ) الملح (ب) السكر (ج) البهارات (د) القرفة
- 3- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ..... المشروبات وفسادها.  
(أ) عصر (ب) غليان (ج) تخمر (د) تبخر
- 4- عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً ..... الفاكهة.  
(أ) غسل (ب) تخزين (ج) هرس (د) تسخين
- 5- نحتاج إلى ... . العصير لإزالة اللب والقشرة والهدور.  
(أ) غسل (ب) تصفية (ج) غليان (د) تخزين
- 6- إضافة ..... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.  
(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (ج) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

(3) أكمل العدر ب لابه مما بين الموسمين:

- ( ملوّه - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )
- 1- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر و قفازات لحماية المنتج من ملوث
  - 2- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملوّه بالعصير.
  - 3- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال آلات التي تقوم بهرس الفاكهة.
  - 4- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام حراره العينة

## أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

- ١- لا يُعد النظم الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. ( )
- ٢- يمكن لبعض الحشرات الورقية الحشرات أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ( )
- ٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. ( )
- ٤- لا تساعد الحشرات الورقية الحشرات على الاسترخاء. ( )
- ٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
- ٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية أثر صحي سيئة طويلة المدى. ( )
- ٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )
- ٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. ( )
- ٩- تتطلب الوجبة المغذية حشرات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ( )

### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- تساعد ..... في عملية الهضم.
  - أ- الألياف
  - ب- البروتينات
  - ج- الدهون
- ٢- تقلل ..... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
  - أ- الألياف
  - ب- البروتينات
  - ج- الدهون
- ٣- يمكن لبعض ..... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
  - أ- الخضراوات الورقية
  - ب- اللحوم
  - ج- الدهون
- ٤- من أمثلة المصادر ..... للحوم أو المكملات البحرية أو البيض.
  - أ- النباتي
  - ب- النباتي الحيواني
  - ج- الحيواني
- ٥- بسبب مدافعها المفصل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يكتوبها .....
  - أ- النباتي
  - ب- النباتي الحيواني
  - ج- الحيواني
- ٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة، .....
  - أ- الدهون الصحية
  - ب- الدهون غير الصحية
  - ج- البكتات
- ٧- هناك بعض الأشخاص يعانون من .....
  - أ- سمية
  - ب- سمكية
  - ج- صناعية
- ٨- لا بكل اللحوم ولكنه قد بكل البيض ومنتجات الألبان والحل .....
  - أ- النباتي الصرف
  - ب- النباتي المتوازن
  - ج- غير النباتي
- ٩- لا بكل منتجات من مصدر حيواني .....
  - أ- النباتي الصرف
  - ب- النباتي المتوازن
  - ج- غير النباتي
- ١٠- توفر عنصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .....
  - أ- البدائل الحيوانية
  - ب- البدائل النباتية
  - ج- البدائل الصناعية
- ١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات أكسدة .....
  - أ- البقوليات
  - ب- الخضراوات
  - ج- الحبوب
- ١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات .....
  - أ- مضادات الأكسدة
  - ب- الدهون
  - ج- اللحوم
- ١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف، .....
  - أ- البقوليات
  - ب- الخضراوات
  - ج- الحبوب



٤- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين

ج- الحبوب

ب- الخضروات

أ- البقوليات

**السؤال الثالث : اجب عن الاسئلة التالية :**

١- من هو الشخص النبلي المعتدل والنبلي الصريح؟

٢- انكر ٣ عنصر من بدائل اللحوم ؟

\*\*\*\*\*

**اسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية**

**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) او (خطا):-**

- ١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحتوي ورق عنب وكثيري ( )
- ٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. ( )
- ٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ ( )
- ٤- تعد البطاطس المقلية والبيزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )
- ٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. ( )
- ٦- تصنف الوجبات الصحية الكثير من المعونات الحرارية ( )
- ٧- تعتبر الوجبات السريعة مهددة للنس ( )
- ٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة ( )
- ٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون ( )
- ١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة ( )
- ١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا، ( )
- ١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة ( )

**السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :**

- ١- يعد ساندويش (دبل برجر) ، البطاطس حجم كبير ، والمشروب غازي كبير من قائمه ( )
- أ- الوجبة السريعة ( )
- ب- الوجبة الخفيفة ( )
- ج- الوجبة الصحية ( )
- ٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح. ( )
- أ- الوجبة السريعة ( )
- ب- الوجبة الخفيفة ( )
- ج- الوجبة الصحية ( )
- ١- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياج من الطاقة ( )
- أ- الشهري ( )
- ب- اليومي ( )
- ج- الأسبوعي ( )
- ٢- هناك ..... بلغم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ، ( )
- أ- فائدة ( )
- ب- ضرر ( )
- ج- احتياج ( )
- ٣- ..... هي مقياس الطاقة الذي يمدد بها الغذاء. ( )
- أ- الدهون ( )
- ب- الفيتامينات ( )
- ج- المعينات الحرارية ( )
- ٤- تعتبر ..... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة ( )
- أ- الجودة ( )
- ب- السعر ( )
- ج- الإعلانات ( )
- ٥- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ( )
- أ- التلفزيون و الإنترنت ( )
- ب- المحلات ( )
- ج- جميع ما سبق ( )
- يجب أن حذر العناصر التي تحتوي على نسبة ( )
- أ- منخفضة ( )
- ب- مرتفعة ( )
- ج- لاشئ مما سبق ( )

### ثالثاً: اجب عن السؤال التالي :

- ١- ما هو السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعامها شهيأً ولذيذاً ؟
- ٢- لماذا يحب الناس تناول الوجبات السريعة؟

\*\*\*\*\*

### امثلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

#### السؤال الاول : ضع كلمة (صح) او (خطا):-

- ١- توصع المعروصب في واجهة العرص لمقصف المدرسه ويتم تجهيزها بشكل منظم حدا ( )
- ٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعلم الصحي على جدران المقصف ( )
- ٣- الهدف من لصق صور الطعلم أن يبدو ليداً للطلاب فيشعرون بالجوع ويرغبون في تناول العداء الصحي ( )
- ٤- الأطعمة السائخة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسه للطلاب ( )
- ٥- يعمل طقم المقصف المدرسي جيد للتأكد من جودة الوجبات المقصمه داخل المقصف ( )
- ٦- يتم إصافه كافة المعلومات المتعلقة بكل وحدة بشكل واضح للطلاب ( )
- ٧- توفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعلم ( )
- ٨- يفضل عدم عرض مكونات الطعلم لجذب الطلاب لتناول الطعلم ( )
- ٩- حماية الطعلم الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب ( )
- ١٠- تحزين الطعلم بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف ( )
- ١١- الاحتفاظ بالطعلم في درجة حرارة مناسبة يسبب في تلفه ويجعل غير صالح للأكل ( )
- ١٢- يحتاج كل نوع من الطعلم إلى نوع معلنة وعرض حصص به ( )
- ١٣- يجب فصل الأطعمة البينة عن الأطعمة المطهيه في مقصف المدرسه ( )

#### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يحتاج التلاميذ إلى
  - أ- عداء
  - ب- ملابس
  - ج- أدوات
- ٢- من أنواع الأطعمة المقصمة في مقصف المدرسه
  - أ- الساخنة والباردة
  - ب- المطبوخة والذينة
  - ج- جميع ما سبق
- ٣- يتم وضع صورة
  - أ- للشهادة الصحية
  - ب- للبطاقة الشخصية
  - ج- لشهادة التخرج
- ٤- يجب على
  - أ- الطلاب
  - ب- أصحاب
  - ج- العاملين
- ٥- يحتاج الطعلم إلى . .
  - أ- العذوات
  - ب- ورق تغليف وأكياس
  - ج- جميع ما سبق
- ٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ محصنة لها
  - أ- غير المعبأة
  - ب- المعبأة
  - ج- كلاهما

#### السؤال الثالث : اجب عن الأسئلة التالية :-

- ١- لماذا تعد وجبة العداء الصحية من الأمور المهمة جداً؟
- ٢- ما هي الأطعمة الموجودة في مقصف مدرستك؟



## اسئلة الموضوع ٤ : الشراب الطبيعي والصناعي

### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) او (خطا) :-

- ١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمرح الفلكهة مع السكر والماء أو ببيع الزهور في الماء مع السكر ( )
- ٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال ( )
- ٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس يرتقلا طازجا ( )
- ٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فلكهة مركزة ( )
- ٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي ( )
- ٦- تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي ( )
- ٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبه رائحة وطعم البرتقال الطبيعي ( )
- ٨- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي ( )
- ٩- تصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور ( )
- ١٠- يمكنك أن تعصر بعض الفلكهة مباشرة (إلى عصير طبيعي) ( )

### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- من أنواع عصائر البرتقال :
  - أ- العصائر الطبيعية ب- العصائر الصناعية ج- كلاهما
- ٢- مصنوع من مرحة الفلكهة أو عصير الفلكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر
  - أ- العصائر الطبيعية ب- العصائر الصناعية ج- كلاهما
- ٣- مصنوعاً من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة
  - أ- العصائر الطبيعية الطازج ب- العصائر الصناعية ج- العصائر الطبيعية المعطلة
- ٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة
  - أ- العصائر الطبيعية الطازج ب- العصائر الصناعية ج- العصائر الطبيعية المعطلة
- ٥- العصير
  - أ- الطبيعي الطازج ب- الصناعية ج- الطبيعية المعطلة
- ٦- مصنوع من مادة ملونة صلبة ونكهة صناعية
  - أ- اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللب
- ٧- تُعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي
  - أ- اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية
- ٨- يكون سائل صاف يرتقلا وفتح اللون، مذاقه سكري حاد، وله نكهة البرتقال
  - أ- العصائر الطبيعية الطازج ب- العصائر الصناعية ج- العصائر الطبيعية المعطلة

### السؤال الثالث : اجب عن الاسئلة التالية :

- ١- كيف يختلف الشراب الصناعي سكهة الفلكهة في الشكل والمذاق عن العصير الطبيعي؟
- ٢- اذكر أنواع الشراب التي يمكنك شولها؟

## اسئلة الموضوع ٥ : جولة داخل مصنع شراب الفكهة

### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) او (خطأ) :-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ( )
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة ( )
٣. لا يحثر العمال جودة العصير أثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي. ( )
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير. ( )
٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح ( )
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا يطفئوها ( )
٧. العمال يعملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لنجس الحروق ( )

### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المغالب هي .....  
 أ- غسل الفكهة جيدا. ب- هرس الفكهة ج- تسخين العصير  
 ٢- عند تجهيزه تعصر آلة محصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور  
 أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما  
 ٣- تُحلب الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهر في المعمل مع السكر تصنع الشراب  
 أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما  
 ٤- يُسحق العصير الطبيعي عند تعبئته  
 أ- لتقليل الميكروبات ب- لتقلل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا  
 ٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي  
 أ- لتقليل الميكروبات ب- لتقلل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا  
 ٦- في ..... يُصلى إلى العصير الماء والسكر  
 أ- مرحلة التعبئة ب- مرحلة الاختبار ج- مرحلة العصر  
 ٧- ويُحلب السكر بينما يكون السائل ... حتى لا يفصل فيما بعد  
 أ- بارد ب- مجمد ج- ساخن  
 ٨- تعمل على بطله فترة صلاحية الشراب  
 أ- المدة الحافظة ب- النكهة ج- البكتريا  
 ٩- تستل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أعطينها بإحكام لتجنب  
 أ- التلف ب- التلوث ج- السرقة  
 ١٠- تتسبب ..... الموجودة في الزجاجات بتخمير المشروبات وسيلها  
 أ- المدة الحافظة ب- النكهة ج- الميكروبات  
 ١١- العمال يرتدون ... لحماية المنتج من التلوث  
 أ- غطاء الشعر ب- قفلات ج- كلاهما

### السؤال الثالث : اجب عن الأسئلة التالية :

- ١- ما الخطوات التي يحددها عمل مصنع المشروبات للبكتريا من المنتج النهائي سليم و عالي الجودة؟
- ٢- ما الذي يمكن أن يحدث إذا تلوث شراب أو تلوثت زجاجة شراب؟



## اسئلة الموضوع ٦: اللبن

### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) او (خطا):-

- ١- تعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الحلبوس في العالم. ( )
- ٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك مغالاً ( )
- ٣- لا يحتوي اللبن على كاربوهيدرات أو أملاح معدنية. ( )
- ٤- يأتي اللبن من الأبقار والحلبوس فقط ( )
- ٥- تعد الأغنام والماعز والأبل من المصادر الحيوانية لإنتاج الألبان. ( )
- ٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها ( )
- ٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطيرة جدا في اللبن، ( )
- ٨- تصاب الفورمالين لتعدين قوام اللبن ليصبح سائلا بعد زرع المادة الدهنية ( )
- ٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته. ( )
- ١٠- اللبن الطازج عدد عليه تجد فيه روائح ( )
- ١١- إذا كان اللبن نقي يتدفق فوراً ويسرع من على سطح المرأة ( )

### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي
  - أ- اللبن
  - ب- العصير الصناعي
  - ج- الوجبت السريعة
- ٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد
  - أ- البنغلين
  - ب- البنغلين
  - ج- لاشي مما سبق
- ٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
  - أ- العناصر المعدنية والدهون
  - ب- البروتين والسكريات
  - ج- جميع ما سبق
- ٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها
  - أ- الزبادي
  - ب- الجبن
  - ج- كلاهما
- ٥- لا بعد إضافته لبن أمراً خطراً ، لذلك تدفع كثيراً من المال مقابل القليل من اللبن
  - أ- الفورمالين
  - ب- الماء
  - ج- النشا
- ٦- مادة تحفظه قوية نحفظ على إبقاء اللبن ككّه طازج ولكنها قد تكون صلبة
  - أ- الفورمالين
  - ب- الماء
  - ج- النشا
- إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بيضجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة
  - أ- الفورمالين
  - ب- الماء
  - ج- النشا
- اللبن الذي يتحول إلى اللون
  - أ- الأبيض
  - ب- الأصفر
  - ج- الأزرق

### السؤال الثالث : اجب عن الاسئلة التالية :

- ١- لماذا يوجد لبن مغشوش؟
- ٢- ما هي المواد التي تستخدم لعش اللبن ؟
- ٣- كيف يمكن معرفة اللبن المغشوش ؟ اذكر طريقة

## مسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

- ١- لا يُعد العظم العذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. خطأ ( )
- ٢- يمكن لبعض الحصرات الورقية الحصراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. صح ( )
- ٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. صح ( )
- ٤- لا تساعد الحصرات الورقية الحصراء على الاسترخاء. خطأ ( )
- ٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. صح ( )
- ٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية أثر صحية سببة طويلة المدى. خطأ ( )
- ٧- تحتوي البندول النباتية على نسبة أقل من البروتين. صح ( )
- ٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. خطأ ( )
- ٩- تتطلب الوجبة المعنية حبات متوازنة من البروتين النباتي والحيواني. صح ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- تساعد .. في عملية الهضم.
  - أ- الألياف
  - ب- البروتينات
  - ج- الدهون
- ٢- تقلل .. من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
  - أ- الألياف
  - ب- البروتينات
  - ج- الدهون
- ٣- يمكن لبعض .. أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.
  - أ- الحصرات الورقية
  - ب- اللحوم
  - ج- الدهون
- ٤- من أمثلة المصادر .. للحوم أو المكولات البحرية أو البيض.
  - أ- النباتي
  - ب- النباتي للحيواني
  - ج- الحيواني
- ٥- نسب مذاقها المنفصل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يكتفون بها.
  - أ- النباتي
  - ب- النباتي للحيواني
  - ج- الحيواني
- ٦- يمكن أن يسبب العديد من المحلّط منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.
  - أ- الدهون الصحية
  - ب- الدهون غير الصحية
  - ج- السكاك
- ٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .. عوضاً عن البروتينات الحيوانية.
  - أ- نباتية
  - ب- مسكية
  - ج- صناعية
- ٨- لا يكلل اللحوم ولكنه قد يكلل البيض ومنتجات الألبان والعدس.
  - أ- النباتي الصوف
  - ب- النباتي المتوازن
  - ج- غير النباتي
- ٩- لا يكلل منتجات من مصدر حيواني.
  - أ- النباتي الصوف
  - ب- النباتي المتوازن
  - ج- غير النباتي
- ١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
  - أ- البدائل الحيوانية
  - ب- البدائل النباتية
  - ج- البدائل الصناعية
- ١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات الأكسدة.
  - أ- البقوليات
  - ب- الخضروات
  - ج- الحبوب
- ١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
  - أ- مضادات الأكسدة
  - ب- الدهون
  - ج- اللحوم
- ١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف.
  - أ- البقوليات
  - ب- الخضروات
  - ج- الحبوب



## أ- المقولات

## بيد المصروفات

## ج. الحبوب

اسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-**

- ١- يمكن أن تحتوي وحدة العناء على قليل أحمر ومضى ورق عاب وكثيري.صح
- ٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير.صح
- ٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رابع وشهي وليد.صح
- ٤- تعد البطاطس المقلية والسرا من أمثلة الوجبات الصحية خطأ
- ٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لا يشعرنا بالقلق خطأ
- ٦- تصنف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية خطأ
- ٧- تعتبر الوجبات السريعة زينة الثمن. خطأ
- ٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. صح
- ٩- سبب الطعم الشهى للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون.صح
- ١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس يعتقدون هذه هي رسالة تسويق السلعة. صح
- ١١- تعد النوعية من حظيرة الوجبات السريعة مهمة جداً. صح
- ١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. صح

**السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :**

- ١- بعد ساندويتش (بیل برجز) والنطاطس حجم كبير، والمشروب غاري كبير من قائمة ..

### أ- الوحدة المربعة

### ب- الوجهة الحقيقية

### ج- الوجهة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح

### أ- لوائح السريعة

بـ الوجهة الحسية

### ٣- الوجبة الصحية

- ١- يمكن أن تحتوي «وحدة واحدة» من الوحدات السريعة على إجمالي الاحتمال ... من الطاقة

## اد الفهرى

بيعت الفيوض

### ج- الأسلوب

٢- هناك ..... نأجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،

١- مقدمة

1-2-3

— احضار —

٢- ..... هي مقيلس العطفة التي يمدنا بها العزاء.

## أ. النجدي

بـ القـتـلـت

## ٣- المعادلات الحرارية

١- تَعْلِيلُ

سب من أسف رعة الطر. ثم تله في الوحش الشربعة

## 1- الحديقة

في العتق

→ الإعلانية

٥- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على

آ- الطريرور و الترتيت

## في المحلات

ج۔ جميع ما سبق

يحب أن تحلل العنصر الثمى تحتوى على نسبة

من الطنقة والذهب والمسكر والملح

المقدمة

البيان من الصفحة

چہ لاشیٰ مما عتیق

[illegible]

أبـلـة المـوـضـوع ٣: المـقـصـف المـدرـسـي

**السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-**

- ١- توضيح المفردات في واجهة العرض لمنصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا صح ( )
- ٢- من الافضل عدم لصق صور الطعام الصحي على حذر ان المنصف خطأ ( )
- ٣- الهدف من اوصو صور الطعام ان يبنو ليدنا للطلاب فيشعرون بالفرح ويرعون في تناول الغذاء الصحي صح ( )
- ٤- الأطعمة السليمة لا يتم تقديمها في منصف المدرسة للطلاب صح ( )
- ٥- يعمل طقم المنصف المدرسي بحد لذلك من جودة الوجبات المقدمة داخل المنصف صح ( )
- ٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وحدة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ صح ( )
- ٧- لتوفير رعة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور الطعام صح ( )
- ٨- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لحد الطلاب لتناول الطعام خطأ ( )
- ٩- حماية الطعام الموجود بالمنصف من الملوثات والحرائث من مسؤولية الطلاب خطأ ( )
- ١٠- تحرير الطعام بشكل امن وسليم من مسؤولية العاملين بالمنصف صح ( )
- ١١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلهو ويجعل غير صالح للأكل خطأ ( )
- ١٢- يحتاج كل نوع من الطعام الى نوع معينة وعرض خاص به صح ( )
- ١٣- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في منصف المدرسة صح ( )

**السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :**

- ١- يحتاج التلاميذ إلى  
 أ- هذه  
 ب- ملابس  
 ج- أدوات  
 د- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .

- |  |   |                  |
|--|---|------------------|
| ١- السلحنة والنردة                       | ب- المطووعة والبنا                                      | ج- جمع ماسو      |
| ٢- يتم وضع صورة                          | أ- لصغار صحة وسلامة الطعام والعاملين في المتصف          |                  |
| ١- للتشياء الصحية                        | ب- للطبقة الشخصية                                       | ج- لشهادة التحرج |
| ٤- يجب على . .                           | ب- المتصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه العملاء |                  |
| ١- الطلاب                                | ب- اصحاب  | ج- العاملين      |
| ٥- يحتاج الطعام الى . .                  | أ- لحماية اصناف الطعام من التلف                         |                  |
| ١- العنوات                               | ب- ورق تغليف واكياس                                     | ج- جمع ماسو      |
| ٦- يتم حفظها داخل او عبة حفظ مخصصة لها . |   |                  |



\*\*\*\*\*

#### أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

##### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

- ١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمرج الفلكية مع السكر والماء أو سفع الزهور في الماء مع السكر صح ( )
- ٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال خطأ ( )
- ٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس ببرتقالاً طازجاً خطأ ( )
- ٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فلكية مركزة. خطأ ( )
- ٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. صح ( )
- ٦- تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمناً من العصير الطبيعي. خطأ ( )
- ٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبه رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. صح ( )
- ٨- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي. صح ( )
- ٩- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفلكية والزهور. صح ( )
- ١٠- يمكنك أن تعصر بعض الفلكية منتشرة إلى عصير طبيعي. صح ( )

##### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- من أنواع عصائر البرتقال
  - أ- العصير الطبيعية ب- العصائر الصناعية ج- كلاهما
- ٢- مصنوع من مرج الفلكية أو عصير الفلكية المركز أو خلاصة الزهور والسكر
  - أ- العصير الطبيعي ب- العصائر الصناعية ج- كلاهما
- ٣- مصنوعاً من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة
  - أ- العصائر الطبيعية الطازج ب- العصائر الصناعية ج- العصير الطبيعية المعالجة
- ٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة
  - أ- العصائر الطبيعية الطازج ب- العصائر الصناعية ج- العصير الطبيعية المعالجة
- ٥- العصير
  - أ- الطبيعية الطازج ب- الصناعية ج- الطبيعية المعالجة
- ٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية.
  - أ- اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللب
- ٧- تُعد أرخص ثمناً من العصير الطبيعي.
  - أ- اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية
- ٨- يكون سائل صلب بارتفاعي وفتح اللون، مذاقه مكرى جداً، وله نكهة البرتقال.
  - أ- العصائر الطبيعية الطازج ب- العصائر الصناعية ج- العصائر الطبيعية المعالجة

\*\*\*\*\*

#### أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفلكية

##### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ) :-

- ١- عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور خطأ ( )
- ٢- أولى مراحل تجهيز وتصنيع العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة خطأ ( )
- ٣- لا يختار العمل جودة العصير أثناء تجهيز وتصنيع العصير الطبيعي صح ( )
- ٤- بعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جداً داخل مصنع العصير صح ( )

- ٦- يجب العمل الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح صح ( )  
٧- عند انسكاب كميات من العصير على الأرض بتركها العسل ولا يسلطها خطأ ( )  
٨- العمال يتعلمون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق صح ( )

### السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- ١- أولى مراحل تحضير الشراب الطبيعي المطب هي  
أ- غسل الفاكهة حاد  
ب- هرس الفاكهة  
ج- سحق العصير  
٢- عند تحضير العصير آلة محصنة العصير وتصفية لإزالة اللب والفسرة والندور.  
أ- الشراب الصناعي  
ب- الشراب الطبيعي  
ج- كلاهما  
٣- تحلل الأطعمة المختلفة للتوأكس والأكوان المجردة في المعمل مع السكر لصنع الشراب  
أ- الشراب الصناعي  
ب- الشراب الطبيعي  
ج- كلاهما  
٤- يسخر العصير الطبيعي عند تعليته ...  
أ- لتقليل الميكروبات  
ب- لئلا يسكن  
ج- لحفظ البكتريا  
٥- تعلم إحدى الآلات الرحلت عند تحضير العصير الصناعي  
أ- لتقليل الميكروبات  
ب- لئلا يسكن  
ج- لحفظ البكتريا  
٦- في ...  
أ- مرحلة التعبئة  
ب- مرحلة الاختزال  
ج- مرحلة العصر  
٧- ويحلط السكر فيما يكون السائل ... حتى لا يفصل فيما بعد  
أ- بارد  
ب- متجمد  
ج- ساخن  
٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب  
أ- المادة الحافظة  
ب- النكهة  
ج- البكتريا  
٩- تنتقل الرحلات المملوءة إلى المكان الذي نوصع فيه أعطينها بالحكم لتجنب  
أ- التلف  
ب- اللوث  
ج- الصرقة  
١٠- تتسبب ...  
أ- المادة الحافظة  
ب- النكهة  
ج- الميكروبات  
١١- العمل يرتفع ... لعملية المسح من اللوث  
أ- غطاء الشعر  
ب- قفازات  
ج- كلاهما

### اسئلة الموضوع ٦: اللبن

### السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

- ١- تعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الحليب في العالم خطأ ( )  
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المصنوعات المصنعة أو يستهلك سائلاً صح ( )  
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو أملاح معدنية خطأ ( )  
٤- يلبي اللبن من الأنفاز والحليب فقط خطأ ( )  
٥- تعد الأعنام والماعز والأبل من المصادر الحيوانية لإنتاج اللبن صح ( )  
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها خطأ ( )  
٧- يمكن للتقنيات الحديثة تصنيع أصناف حطرة حاد في اللبن صح ( )  
٨- تصنف البورماين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانساً بعد برع المادة الدهنية خطأ ( )  
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته صح ( )  
١٠- اللبن الطازج عند غليته تجد فيه رواسب خطأ ( )  
١١- إذا كلى اللبن نقي يتساقط فوراً ويسرعة من على سطح المزاج خطأ ( )



## السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

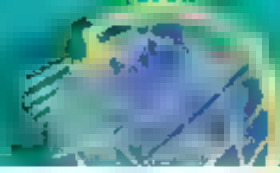
- ١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
  - أ- اللبن
  - ب- المعير الصناعي
  - ج- الوجبات السريعة
- ٢- تُصنف إلى اللبن الألوان والكهات والمحببات الصناعية كـ
  - أ- الأولاد
  - ب- البلعيق
  - ج- لاشي ماسي
- ٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
  - أ- العناصر الغذائية والدهون
  - ب- البروتين والتليبات
  - ج- جميع ما سبق
- ٤- يُصنع من اللبن منتحات عدة ومنها
  - أ- الربادي
  - ب- الحن
  - ج- كلاهما
- ٥- لا يُعد إضافة اللبن أمراً خطراً لكك تنفع كثيراً من المل مفلل القليل من اللبن.
  - أ- الفورملين
  - ب- الماء
  - ج- النشا
- ٦- مادة حلقة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كله طازج ولكنها قد تكون ضارة
  - أ- الفورملين
  - ب- الماء
  - ج- النشا
- إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بيضجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة .
  - أ- الفورملين
  - ب- الماء
  - ج- النشا
- اللبن الذي يتحول إلى اللون
  - أ- الأبيض
  - ب- الأصفر
  - ج- الأزرق

## مراجعة ليلة الامتحان - مهارات مهنية

س ١ : ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة لصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة . -

- ١ - تعتبر الحضروات الورقية الحصراء نوعا من البروتين الحيواني . ( )
- ٢ - الوجبة العدائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . ( )
- ٣ - الأشخاص النباتيون المتواربون يأكلون منتجات الألبان . ( )
- ٤ - مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . ( )
- ٥ - تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . ( )
- ٦ - الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون . ( )
- ٧ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ( )
- ٨ - يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . ( )
- ٩ - يفصل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . ( )
- ١٠ - تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . ( )
- ١١ - تساعد اللحوم علي عملية الهضم . ( )
- ١٢ - تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . ( )
- ١٣ - يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء . ( )
- ١٤ - عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . ( )
- ١٥ - يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة . ( )
- ١٦ - وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية . ( )
- ١٧ - ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الجاذبة . ( )
- ١٨ - درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . ( )
- ١٩ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . ( )
- ٢٠ - يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج . ( )
- ٢١ - نجد في الشراب الطبيعي المعبأ قطعا من الفاكهة . ( )
- ٢٢ - الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . ( )





- ٢٣ - النكهات الصناعية أعلى ثمنا من العصير الطبيعي . ( )
- ٢٤ - العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . ( )
- ٢٥ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . ( )
- ٢٦ - تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولى في عملية التصنيع . ( )
- ٢٧ - إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . ( )
- ٢٨ - إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل العاكهة . ( )
- ٢٩ - يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة . ( )
- ٣٠ - عدم ترك العصير المسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع . ( )
- ٣١ - يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الريادي : ( )
- ٣٢ - الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . ( )
- ٣٣ - اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . ( )
- ٣٤ - التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . ( )
- ٣٥ - وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طارح . ( )
- ٣٦ - مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . ( )
- ٣٧ - عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( )
- ٣٨ - التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . ( )
- ٣٩ - معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تحرير الطعام . ( )
- ٤٠ - المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . ( )
- ٤١ - يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . ( )
- ٤٢ - يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . ( )
- ٤٣ - الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . ( )
- ٤٤ - عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . ( )



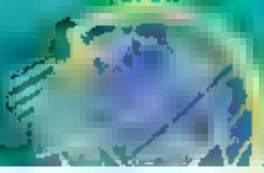
س ٢ : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : -

- ١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .  
( الخضروات - البقوليات - اللحوم - منتجات الألبان ) .
- ٢ - الإفراط في تناول.....يسبب أمراض القلب .  
( العاكهة - الخضروات - البقوليات - المنتجات الحيوانية ) .
- ٣ - الوجبة النباتية المصرفة تحتوي علي.....  
( الأرز - اللحم - الدجاج - البيض ) .
- ٤ - الشخصية.....هي التي تحتر بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .  
( العاطفية - العصبية - النباتية - الجذابة ) .
- ٥ - تعتبر.....من البدائل النباتية .  
( اللحوم المشوية - الحبوب الكاملة - الأسماك المقلية - الألبان البيضاء ) .
- ٦- تناول الحصرات الورقية الخضراء يساعد علي الشعور ب.....  
( الاسترخاء - الحزن - العصب - التوتر ) .
- ٧ - تعتبر.....مقياس الطاقة الذي يمننا بها الغذاء .  
( الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - السرعات الحرارية - درجة الحرارة ) .
- ٨ - يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة السريعة وهم.....  
( سعداء - نائمون - غاضبون - متشائمون ) .
- ٩ - تحتوي الوجبات.....علي الكثير من السرعات الحرارية .  
( الصحية - المشوية - المسلوقة - السريعة ) .
- ١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من.....الدهون والسكر والملح .  
( منخفضة - عالية - صحية - متوسطة ) .
- ١١ - يعتبر.....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .  
( تناول العاكهة - شرب المياه العارية - شوي الطعام - ممارسة الرياضة ) .
- ١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يصير بصحة الأسنان .  
( الألياف - الفيتامينات - الكالسيوم - الدهون ) .



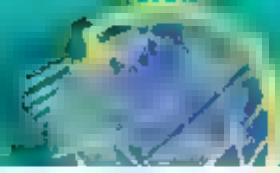


- ١٣ - وضع الطعام في حرائر دات واجهة.....يحمي الطعام من الحشرات .  
( خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .
- ١٤ - لابد من استخدام.....لحماية الطعام .  
( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف ) .
- ١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي.....الانتباه .  
( جذب - تشتيت - توزيع - تفريق ) .
- ١٦ - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.....علي جدران المقصف .  
( الفاسد - غير الصحي - الصحي - الصار ) .
- ١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عد تحريكه في مقصف المدرسة .  
( عالية - منخفضة - العليان - مناسبة ) .
- ١٨ - وضع صورة الشهادة.....بضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .  
( الجامعية - البكية - الصحية - العلمية ) .
- ١٩ - الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.....  
( الطبيعي المعبأ - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد ) .
- ٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .  
( المصانع - النوادي - المستشفيات - المدارس ) .
- ٢١ - الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .  
( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعبأ - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن ) .
- ٢٢ - المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي علي أجزاء منها .  
( الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .
- ٢٣ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير.....  
( الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي ) .
- ٢٤ - يجب.....العصير لقتل الميكروبات .  
( تجميد - شرب - رمي - تسخين ) .



- ٢٥ - عند إضافة.....إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً .  
( الملح - السكر - البهارات - القرفة ) .
- ٢٦ - الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .  
( عصر - غليان - تخمر - تبخر ) .
- ٢٧ - عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً.....الفاكهة .  
( غسل - تخزين - هرس - تسخين ) .
- ٢٨ - نحتاج إلى.....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .  
( غسل - تصفية - غليان - تخزين ) .
- ٢٩ - الشراب.....مذاقه سكري جداً .  
( الطبيعي المعبأ - الطازج - الصناعي المعبأ - العاسد ) .
- ٣٠ - إضافة.....للشراب تعمل علي إطالة فترة صلاحيته .  
( الملح والسكر - المواد الحافظة - المواد الصلبة - الليمون والنعناع ) .
- ٣١ - يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .  
( السمك - الخضار - اللبن - الجمبري ) .
- ٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة.....حيث يتم الحصول علي القليل من اللبن .  
( السكر - الماء - الجبن - السمن ) .
- ٣٣ - يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي.....  
( يتبخر - يتحتر - يتجمد - ينصح ) .
- ٣٤ - يتم إضافة.....لللبن وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون صارة .  
( النشا - التلج - الفورمالين - الزبادي ) .
- ٣٥ - عند إضافة بعض الفطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق .  
( صبغة اليود - حمض الكبريتيك - الماء - العصير ) .
- ٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعني أن اللبن غير طازج .  
( بيضاء - دهية - صفراء - متجبنة ) .





- ٣٧ - عملية.....تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .  
 ( السلق - الطهي - الغلي - التجفيف ) .  
 ٣٨ - يكون المنتج الغذائي.....إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات .  
 ( غير صحي - صحيا - طارجا - جيدا ) .  
 ٣٩ - الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....  
 ( زيادة الجودة - تماسك القوام - نمو البكتيريا - زيادة الكمية ) .  
 ٤٠ - يعد التمليح أحد طرق حفظ.....  
 ( الكتب - الطعام - اللبن - الحلوي ) .  
 ٤١ - يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد.....عند حفظ الطعام .  
 ( الحافظة - السكرية - الصلبة - المالحة ) .  
 ٤٢ - عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....  
 ( معتدلة - باردة - منخفضة - عالية ) .  
 ٤٣ - يقوم جهاز.....بإرسال مقيّسين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .  
 ( الشرطة - حماية المستهلك - الدولة - البيئة ) .



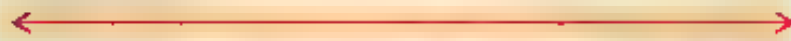
س٣ : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :-

- ١ - ( البقوليات - السانور التوارسور - الشري - اللحوم - لبسور الصرف )  
 ١ - تحتوي.....علي دهون غير صحية .  
 ٢ - الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم.....  
 ٣ - تعتبر.....من البدائل النباتية المعيدة للجسم .  
 ٤ - الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.....



## ٢ - ( المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيرة )

- ١ - لا يفصل شرب.....بعد الأكل مباشرة .
- ٢ - تعد.....من الوجبات السريعة .
- ٣ - تحتوي.....علي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
- ٤ - يعتبر..... من الوجبات الصحية للإنسان .



## ٣ - ( غير المعبة - عبوات - الحشرات - الإبداع - الشهادة الصحية )

- ١ - التفكير.....يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
- ٢ - لابد من حفظ الأطعمة.....داخل أوعية خاصة .
- ٣ - عند تخزين الطعام يجب تخصيص.....للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .
- ٤ - خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل.....



## ٤ - ( ملوّهة - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )

- ١ - يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من.....
- ٢ - تتحرك الرجاجات أسفل السير المتحرك ليتم.....بالعصير .
- ٣ - عند تحصيل العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم.....الفاكهة .
- ٤ - يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام.....





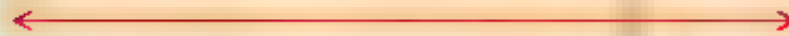
٥ - ( الفورمالين - اللس - الأقر - المادة لدهية - الدجاج ) .

- ١ - يضاف الشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع.....منه .
- ٢ - يعتبر.....من المنتجات التي يسهل غشها .
- ٣ - يحافظ.....علي اللبن طارج وهو مادة حافظة قوية .
- ٤ - يمكن الحصول علي اللبن من.....



س ٥ : صوب ماتحنه خط . -

- ١ - يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .
- ٢ - يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل .
- ٣ - الشراب الطبيعي المعب يحنوي علي أجزاء من الفاكهة .
- ٤ - يحنوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية .



❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جرونا علي الفيس بوك ➡ مستر أحمد

المراكسي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات

الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940



(الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير  
لما يحب ويرضي "

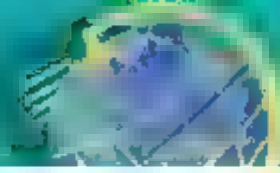
## مراجعة ليلة الامتحان - مهارات مهنية

س ١ : صغ علامة ( ✓ ) أمام العبارة لصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة . -

- ١ - تعتبر الحضروات الورقية الحصراء نوعا من البروتين الحيواني . ( × )
- ٢ - الوجبة العدائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . ( ✓ )
- ٣ - الاشخاص النباتيون المتواربون يأكلون منتجات الألبان . ( ✓ )
- ٤ - مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . ( ✓ )
- ٥ - تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . ( ✓ )
- ٦ - الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون . ( ✓ )
- ٧ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ( ✓ )
- ٨ - يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة . ( ✓ )
- ٩ - يفصل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية . ( × )
- ١٠ - تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . ( × )
- ١١ - تساعد اللحوم علي عملية الهضم . ( × )
- ١٢ - تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا . ( × )
- ١٣ - يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء . ( × )
- ١٤ - عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي . ( ✓ )
- ١٥ - يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة . ( × )
- ١٦ - وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية . ( × )
- ١٧ - ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة . ( ✓ )
- ١٨ - درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام . ( ✓ )
- ١٩ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . ( ✓ )
- ٢٠ - يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج . ( × )
- ٢١ - نجد في الشراب الطبيعي المعبأ قطعا من الفاكهة . ( × )
- ٢٢ - الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . ( ✓ )



- ٢٣ - النكهات الصناعية أغلي ثمنًا من العصير الطبيعي . ( × )
- ٢٤ - العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية . ( × )
- ٢٥ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج . ( ✓ )
- ٢٦ - تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع . ( × )
- ٢٧ - إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري . ( × )
- ٢٨ - إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل العاكهة . ( ✓ )
- ٢٩ - يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة . ( ✓ )
- ٣٠ - عدم ترك العصير المسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع . ( ✓ )
- ٣١ - يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الريادي : ( ✓ )
- ٣٢ - الأبقار هي المصدر الوحيد للبن . ( × )
- ٣٣ - اللبن من المنتجات التي يسهل غشها . ( ✓ )
- ٣٤ - التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . ( ✓ )
- ٣٥ - وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طارح . ( × )
- ٣٦ - مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن . ( × )
- ٣٧ - عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( × )
- ٣٨ - التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام . ( ✓ )
- ٣٩ - معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تحرير الطعام . ( ✓ )
- ٤٠ - المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة . ( ✓ )
- ٤١ - يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . ( × )
- ٤٢ - يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل . ( ✓ )
- ٤٣ - الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن . ( ✓ )
- ٤٤ - عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج . ( ✓ )



س ٢ : اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين : -

- ١ - تعدد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .  
( الخضروات - **البقوليات** - اللحوم - منتجات الألبان ) .
- ٢ - الإفراط في تناول.....يسبب أمراض القلب .  
( العاكهة - الخضروات - البقوليات - **المستحبات الحيوانية** ) .
- ٣ - الوجبة النباتية الصرف تحتوي علي.....  
( الأرز - **اللحوم** - الدجاج - البيض ) .
- ٤ - الشخصية.....هي التي تحتر بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية .  
( العاطفية - العصبية - النباتية - **الجذابة** ) .
- ٥ - تعتبر.....من البدائل النباتية .  
( اللحوم المشوية - **الحبوب الكاملة** - الأسماك المقلية - الألبان البيضاء ) .
- ٦- تناول الحصرات الورقية **الحضراء** يساعد علي الشعور ب.....  
( **الاسترخاء** - الحزن - العصب - التوتر ) .
- ٧ - تعتبر.....مقياس الطاقة الذي يمننا بها الغذاء .  
( الطاقة الحرارية - النسبة المئوية - **السعرات الحرارية** - درجة الحرارة ) .
- ٨ - يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبة **السريعة** وهم.....  
( **سعداء** - نائمون - غاضبين - متشائمين ) .
- ٩ - تحتوي الوجبات.....علي الكثير من السعرات الحرارية .  
( الصحية - المشوية - المسلوقة - **السريعة** ) .
- ١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من.....الدهون والسكر والملح .  
( **منخفضة** - عالية - صحية - متوسطة ) .
- ١١ - يعتبر.....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .  
( تناول العاكهة - **شرب لمياه العريية** - شوي الطعام - ممارسة الرياضة ) .
- ١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يصير بصحة الأسنان .  
( الألياف - الفيتامينات - الكالسيوم - **الدهون** ) .





- ١٣ - وضع الطعام في حرائر ذات واجهة.....يحمي الطعام من الحشرات .  
( خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .
- ١٤ - لابد من استخدام.....لحماية الطعام .  
( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس النظيف ) .
- ١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي.....الانتباه .  
( جذب - تشتيت - توزيع - تفريق ) .
- ١٦ - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.....علي جدران المقصف .  
( الفاسد - غير الصحي - الصحي - الصار ) .
- ١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عدد تحزينه في مقصف المدرسة .  
( عالية - منخفضة - العليان - مناسبة ) .
- ١٨ - وضع صورة الشهادة.....بضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .  
( الجامعية - البكية - الصحية - العلمية ) .
- ١٩ - الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب.....  
( الطبيعي المعب - الطبيعي الطارح - الصناعي - الفاسد ) .
- ٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .  
( المصانع - النوادي - المستشفيات - المدارس ) .
- ٢١ - الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .  
( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعب - الطبيعي الطارح - الصناعي المخزن ) .
- ٢٢ - المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي علي أجزاء منها .  
( العازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .
- ٢٣ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير.....  
( الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي ) .
- ٢٤ - يجب.....العصير لقتل الميكروبات .  
( تجميد - شرب - رمي - تسحين ) .



- ٢٥ - عند إضافة.....إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً .  
( **الملح** - السكر - البهارات - القرفة ) .
- ٢٦ - الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .  
( عصر - غليان - **تحمّر** - تبخر ) .
- ٢٧ - عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولاً.....الفاكهة .  
( **غسل** - تخزين - هرس - تسخين ) .
- ٢٨ - نحتاج إلى.....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور .  
( غسل - **تصفية** - غليان - تحرين ) .
- ٢٩ - الشراب.....مذاقه سكري جداً .  
( الطبيعي المقلب - الطازج - **الصدعي المقلب** - العاسد ) .
- ٣٠ - إضافة.....للشراب تعمل علي إطالة فترة صلاحيته .  
( الملح والسكر - **المواد الحافظة** - المواد الصلبة - الليمون والنعناع ) .
- ٣١ - يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .  
( السمك - الخضار - **اللبن** - الجمبري ) .
- ٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة.....حيث يتم الحصول علي القليل من اللبن .  
( السكر - **الماء** - الجبن - السمن ) .
- ٣٣ - يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي.....  
( يتبخر - **يتحضر** - يتجمد - ينصح ) .
- ٣٤ - يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون صارة .  
( النشا - الثلج - **الغورمالين** - الزبادي ) .
- ٣٥ - عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق .  
( **صبغة اليود** - حمض الكبريتيك - الماء - العصير ) .
- ٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعني أن اللبن غير طازج .  
( بيضاء - دهية - صفراء - **متجبة** ) .





- ٣٧ - عملية.....تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .  
 ( السلق - الطهي - الغلي - **التجفيف** ) .
- ٣٨ - يكون المنتج الغذائي.....إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات .  
 ( **غير صحي** - صحيا - طارجا - جيدا ) .
- ٣٩ - الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....  
 ( زيادة الجودة - تماسك القوام - **نمو البكتيريا** - زيادة الكمية ) .
- ٤٠ - يعد التمليح أحد طرق حفظ.....  
 ( الكتب - **الطعام** - اللبن - الحلوي ) .
- ٤١ - يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد.....عند حفظ الطعام .  
 ( **الحافظة** - السكرية - الصلبة - المالحة ) .
- ٤٢ - عملية تجفيف الطعام تحتاج إلي درجة حرارة.....  
 ( معتدلة - باردة - منخفضة - **عالية** ) .
- ٤٣ - يقوم جهاز.....بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .  
 ( الشرطة - **حماية المستهلك** - الدولة - البيئة ) .



س٣ : أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين :-

- ١ - ( البقوليات - السانور التوارسور - الشري - اللحوم - لبيسور الصرف )  
 ١ - تحتوي **اللحوم** علي دهون غير صحية .
- ٢ - الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم **السانور المتوارسور** .
- ٣ - تعتبر **البقوليات** من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
- ٤ - الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم **السانور الصرف** .

## ٢ - ( المحشي - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتر )

- ١ - لايفصل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
- ٢ - تعد البيتر من الوجبات السريعة .
- ٣ - تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
- ٤ - يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للإنسان .



## ٣ - ( غير المعدة - عيوب - الحشرات - الإيداعي - الشهادة الصحية )

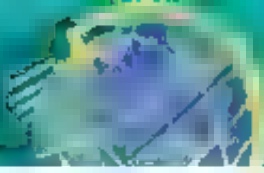
- ١ - التفكير الإيداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
- ٢ - لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حاصة .
- ٣ - عند تخزين الطعام يجب تخصيص عيوب للأطعمة الساخنة وأحزي للأطعمة الباردة .
- ٤ - حرائر الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض ل الحشرات .



## ٤ - ( ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )

- ١ - يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من تلوث .
- ٢ - تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير .
- ٣ - عند تحصيل العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بهرس الفاكهة .
- ٤ - يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .





٥ - ( الفورمالين - اللبن - الأبقار - المادة الذهبية - الدجاج ) .

- ١ - يضاف الشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع **المادة الذهبية** منه .
- ٢ - يعتبر **اللبن** من المنتجات التي يسهل عشمها .
- ٣ - يحافظ **الفورمالين** علي اللبن طارج وهو مادة حافظة قوية .
- ٤ - يمكن الحصول علي اللبن من **الأبقار** .



س ٤ : صوب ماتحته خط :-

- ١ - يصنع **الشراب الطبيعي** من الألوان الصناعية . **الصناعي**
- ٢ - يمكن إضافة **الشا** إلي العصائر لصنعه في **المبرل** . **الماء**
- ٣ - **الشراب الطبيعي** المعب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة . **الطرح**
- ٤ - يحتوي **الشراب الصناعي** علي ماء وسكر ونكهات طبيعية . **صناعية**



❖ تابعونا مع 47 ألف عبر جروبنا علي الفيس بوك ➡ **مستر أحمد**

**المراكسي بروفيسور الجغرافيا جميع المراحل**

❖ **المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات**

**الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940**



(**الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله**)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير  
لما يحب ويرضي "

نموذج ( 1 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة :-

1. من قوائم البضائع بالمقصف المدرسى .....  
( أ ) زيت ( ب ) نجاج مقلّى ( ج ) طماطم ( د ) انوات مدرسية
2. افضل مصدر للبروتين النباتى .....  
( أ ) الحبوب ( ب ) المكسرات ( ج ) البقول ( د ) الخضراوات
3. تناول الخضراوات الورقية يساعد على الشعور ب .....  
( أ ) الاسترخاء ( ب ) الغضب ( ج ) التوتر ( د ) الحزن
4. تحتوى الوجبات ..... على الكثير من السعرات الحرارية .  
( أ ) المشوية ( ب ) الصحية ( ج ) المملوحة ( د ) السريعة
5. لابد من اختيار الوجبات التى تحتوى على نسبة ..... من الدهون والسكر والملح .  
( أ ) منخفضة ( ب ) ضخمة ( ج ) عالية ( د ) متوسطة

اسم الطالب / .....

الفصل / ..... ..



نموذج ( 2 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الوجبة النباتية الصرف تحتوى على .....  
( أ ) الدجاج ( ب ) اللحوم ( ج ) البيض ( د ) الأرز
2. الشخصية ..... هى التى تختار بدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية .  
( أ ) النباتية ( ب ) العصبية ( ج ) العاطفية ( د ) الجذابة
3. تعتبر ..... مقياس الطاقة الذى يمدنا بها الغذاء .  
( أ ) درجة الحرارة ( ب ) الطاقة الحرارية ( ج ) النسبة المئوية ( د ) السرعات الحرارية
4. يعتبر ..... من العادات غير الصحية التى يتبعها الناس .  
( أ ) تناول الفاكهة ( ب ) شوى الطعام ( ج ) ممارسة الرياضة ( د ) شرب المياه الغازية
5. وضع الطعام فى خزائن ذات واجهة ..... يحمى الطعام من الحشرات .  
( أ ) مكشوفة ( ب ) زجاجية ( ج ) حديدية ( د ) خشبية

أسم الطالب / .....

الفصل / .....

نموذج ( 3 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. لابد من استخدام ..... لحماية الطعام .  
( أ ) أكياس القمامة ( ب ) ورق الطباعة ( ج ) ورق المجلات ( د ) أكياس التغليف
2. لابد من حفظ الأطعمة ..... داخل أوعية خاصة .  
( أ ) غير المعبأة ( ب ) الورقية ( ج ) البلاستيكية ( د ) المنخفضة
3. وضع صورته الشهادة ..... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسى .  
( أ ) العلمية ( ب ) الجامعية ( ج ) الصحية ( د ) البنكية
4. عند عرض الطعام فى المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة .....  
( أ ) ملونة ( ب ) سوداء ( ج ) حديدية ( د ) زجاجية
5. يجب ..... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم .  
( أ ) عصر ( ب ) تخزين ( ج ) أكل ( د ) رمى

أسم الطالب / .....

الفصل / .....



نموذج ( 4 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. الأطعمة غير المعبأة يتم ..... داخل أوعية حفظ مخصصة .  
( أ ) تسخينها ( ب ) تخزينها ( ج ) تبريدها ( د ) رميها
2. تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل على ..... الانتباه .  
( أ ) توزيع ( ب ) تشتيت ( ج ) جذب ( د ) تفريق
3. المنتجات ..... تحتوى على دهون غير صحية .  
( أ ) الصناعية ( ب ) النباتية ( ج ) الحيوانية ( د ) الورقية
4. تحتوى الوجبات السريعة على الكثير من .....  
( أ ) الطعام الصحى ( ب ) المعادن ( ج ) الفيتامينات ( د ) السرعات الحرارية
5. يعتبر ..... من البروتينات الحيوانية .  
( أ ) البسلة ( ب ) الفراولة ( ج ) البيض ( د ) المحشى

أسم الطالب / .....

الفصل / .....

## نموذج ( 1 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : --

1. من قوائم البضائع بالمقصف المدرسى ..... **ادوات مدرسية**

( أ ) زيت ( ب ) لجاج مقلى ( ج ) طعام ( د ) اوت مدرسية

2. افضل مصدر للبروتين النباتى ..... **البقول**

( أ ) الحبوب ( ب ) المكسرات ( ج ) البقول ( د ) الخضراوات

3. تناول الخضراوات الورقية يساعد على الشعور بـ **الاسترخاء**

( أ ) الاسترخاء ( ب ) الغضب ( ج ) التوتر ( د ) الحزن

4. تحتوى الوجبات **السريعة** على الكثير من السعرات الحرارية .

( أ ) المشوية ( ب ) الصحية ( ج ) المسلوقة ( د ) السريعة

5. لابد من اختيار الوجبات التى تحتوى على نسبة **منخفضة** من الدهون والسكر والملح .

( أ ) منخفضة ( ب ) ضخمة ( ج ) عالية ( د ) متوسطة

اسم الطالب / .....

الفصل / .....



## نموذج ( 2 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. الوجبة النباتية الصرف تحتوى على ..... **الأرز** .

( أ ) الدجاج ( ب ) اللحوم ( ج ) البيض ( د ) الأرز

2. الشخصية ..... **النباتية** هي التي تختار بدائل عوضاً عن البروتينات الحيوانية .

( أ ) النباتية ( ب ) العصبية ( ج ) العاطفية ( د ) الجذابة

**السرعات الحرارية**

3. تعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .

( أ ) درجة الحرارة ( ب ) الطاقة الحرارية ( ج ) النسبة المئوية ( د ) السرعات الحرارية

**شرب المياه الغازية**

4. يعتبر ..... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

( أ ) تناول الفاكهة ( ب ) شوى الطعام ( ج ) ممارسة الرياضة ( د ) شرب المياه الغازية

**زجاجية**

5. وضع الطعام فى خزائن ذات واجهه ..... يحمى الطعام من الحشرات .

( أ ) مكشوفة ( ب ) زجاجية ( ج ) حديدية ( د ) خشبية

أسم الطالب / .....

الفصل / .....

## نموذج ( 3 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. لابد من استخدام ..... أكياس التغليف لحماية الطعام .

2. لابد من حفظ الأطعمة ..... غير المعبأة ( أ ) أكياس القمامة ( ب ) ورق الطباعة ( ج ) ورق المجلات ( د ) أكياس التغليف داخل أوعية خاصة .

3. وضع صوره الشهادة ..... ( أ ) غير المعبأة ( ب ) الورقية ( ج ) البلاستيكية ( د ) المنخلضة ( أ ) الصحة ( ب ) الجامعية ( ج ) الصحية ( د ) البنكية

4. عند عرض الطعام فى المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ..... زجاجية

5. يجب ..... تخزين ( أ ) ملونة ( ب ) سوداء ( ج ) حديدية ( د ) زجاجية

( أ ) عصر ( ب ) تخزين ( ج ) أكل ( د ) رمى

أسم الطالب / .....

الفصل / .....



نموذج ( 4 )

اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابات المعطاة : -

1. الاطعمة غير المعبأة يتم **تخزينها** داخل اوعية حفظ مخصصة .

( أ ) تسخينها ( ب ) تخزينها ( ج ) تبريدها ( د ) رميها

2. تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل على **جذب** الانتباه .

( أ ) توزيع ( ب ) تشتيت ( ج ) جذب ( د ) تطريق

3. المنتجات ..... **الحيوانية** تحتوى على دهون غير صحية .

( أ ) الصناعية ( ب ) انبثائية ( ج ) الحيوانية ( د ) الورقية

4. تحتوى الوجبات السريعة على الكثير من **السعرات الحرارية**

( أ ) الطعام الصحى ( ب ) المعادن ( ج ) الفيتامينات ( د ) السعرات الحرارية

5. يعتبر **البييض** من البروتينات الحيوانية .

( أ ) البسلة ( ب ) الفراولة ( ج ) البيض ( د ) المحشى

اسم الطالب / .....

الفصل / .....

## 1

## النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

- 1: تساعد الفواكه في عملية الهضم. ( )
- 2: من بدائل اللحوم البط و الدواجن. ( )
- 3: تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية. ( )
- 4: هناك أشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية. ( )
- 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة. ( )
- 6: الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا. ( )
- 7: من بدائل الوجبات السريعة البطاطس المقوية بدلاً من البطاطس المشوية. ( )

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي.....

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة)

- 2: الوجبات السريعة تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب.....

( السعادة - الشبع - الجوع )

- 3: تتميز الوجبات السريعة ب..... سعرها.

( انخفاض - ارتفاع - اعتدال )

- 4: من العادات الغذائية غير الصحية:.....

( تناول الأطعمة المقلية - تناول الفواكه - تناول اللحوم )



2

5: يعمل طاقم المقصف ب..... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

( إهمال - جد - مقابل مادي )

6: يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق..... تغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة )

7: الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة .....

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8: من قوائم البضائع بالمقصف.....

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر )



zoom

شرح الملزمة للمهارات المهنية  
على برنامج zoom بأجر رمزي  
للاشتراك على 01061832010  
واتساب او فون  
مع تحياتي مس لمياء  
من قناة افهم و تعلم

## 3

## النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

- 1: من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه. ( )
- 2: ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف. ( )
- 3: يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف. ( )
- 4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. ( )
- 5: من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات والدهون. ( )
- 6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء ( )
- 7: يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة والدهون و السكر والملح ( )

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1: من بدائل الوجبات السريعة ..... .

( البلبيلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية )

- 2: تحتوي الوجبات السريعة على نسبة ..... من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

( عالية - منخفضة - معتدلة )



## 4

3: مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في ..... الإلتهابات.

( تقليل - زيادة - علاج )

4: الحبوب تحتوي على نسبة ..... من البروتين والألياف .

(منخفضة - عالية - ضعيفة )

5: أفضل مصدر للبروتين النباتي .....

(الحبوب - البقول - المكسرات)

6: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين .....

(النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية)

7: من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني) .....

(اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم)

8: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل .....

(النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

## 5

## النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

- 1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . ( )
- 2:من البروتينات الحيوانية المكسرات . ( )
- 3:من الأمور التي يجب مراعاتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة . ( )
- 4:بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . ( )
- 5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . ( )
- 6:تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين . ( )
- 7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات . ( )

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .....

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

- 2:من الوجبات السريعة .....

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

- 3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة ..... من البروتين .  
(أكبر - أقل - متساوية )



## 6

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات.....

( الحيوانية - الألبان - الصناعية )

5:نجد البروتين النباتي في .....

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب.....يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي )

7:لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(يجذب - يثقت - يفرق)

8:الوجبة .....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)

## 1

## النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

- (✓) 1: تساعد الفواكه في عملية الهضم.  
 (X) 2: من بدائل اللحوم البط و الدواجن.  
 (X) 3: تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية.  
 (X) 4: هناك أشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية.  
 (X) 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة.  
 (✓) 6: الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا.  
 (X) 7: من بدائل الوجبات السريعة البطاطس المقوية بدلاً من البطاطس المشوية.

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1: تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي.....

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة)

- 2: الوجبات السريعة تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب.....

( السعادة - الشبع - الجوع )

- 3: تتميز الوجبات السريعة ب..... سعرها.

( انخفاض - ارتفاع - اعتدال )

- 4: من العادات الغذائية غير الصحية:.....

(تناول الأطعمة المقلية - تناول الفواكه - تناول اللحوم )



## 2

5: يعمل طاقم المقصف ب..... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

( إهمال - جد - مقابل مادي )

6: يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق..... تغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة )

7: الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة .....

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8: من قوائم البضائع بالمقصف.....

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر )



zoom

شرح الملزمة للمهارات المهنية  
على برنامج zoom بأجر رمزي  
للاشتراك على 01061832010  
واتساب او فون  
مع تحياتي مس لمياء  
من قناة افهم و تعلم

## 3

## النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

- 1: من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه. (✓)
- 2: ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف. (✗)
- 3: يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف. (✓)
- 4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. (✓)
- 5: من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات والدهون. (✗)
- 6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء. (✓)
- 7: يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة والدهون والسكر والملح. (✗)

اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1: من بدائل الوجبات السريعة .....

( البلية و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية )

- 2: تحتوي الوجبات السريعة على نسبة ..... من الفيتامينات والأملاح المعدنية .

( عالية - منخفضة - معتدلة )



## 4

3: مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في ..... الإلتهابات.

( تقليل - زيادة - علاج )

4: الحبوب تحتوي على نسبة ..... من البروتين و الألياف .

( منخفضة - عالية - ضعيفة )

5: أفضل مصدر للبروتين النباتي .....

( الحبوب - البقول - المكسرات )

6: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين .....

( النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية )

7: من البروتينات الحيوانية ( المصدر الحيواني ) .....

( اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم )

8: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل .....

( النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم )

## 5

## النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

- 1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . (✓)
- 2:من البروتينات الحيوانية المكسرات . (✗)
- 3:من الأمور التي يجب مراعاتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة . (✓)
- 4:بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . (✓)
- 5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . (✓)
- 6:تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين . (✗)
- 7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات . (✓)

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

- 1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .....

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

- 2:من الوجبات السريعة .....

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

- 3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة ..... من البروتين .  
(أكبر - أقل - متساوية)



## 6

4: البدائل النباتية بدائل المنتجات.....

( الحيوانية - الألبان - الصناعية )

5: نجد البروتين النباتي في .....

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6: الإفراط في شرب.....يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي )

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(يجذب - يشتم - يفرق)

8: الوجبة .....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)



## مراجعة منهج شهر فبراير



إهداء/صفحة عاشق لعة اصاد رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

1. تعد ..... أفضل مصدر للبروتين النباتي .

(أ) البقوليات

(ب) اللحوم

(ج) منتجات الألبان

2. الإفراط في تناول ..... يسبب أمراض القلب .

(أ) الفاكهة

(ب) الخضروات

(ج) المنتجات الحيوانية

3. الوجبة النباتية الصرف تحتوي على .....

(أ) البيض

(ب) اللحوم

(ج) الأرز





## مراجعة منهج شهر فبراير

إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

4. تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على .....

(ج) التوتر

(ب) الكسل

(أ) الإسترخاء

5. نعتبر ..... مقياس للطاقة التي يمتصها الغذاء .

(ج) كمية الطعام

(ب) درجة الحرارة

(أ) السرعات الحرارية

6. يعتبر..... من العادات غير الصحية .

(ج) ممارسة الرياضة

(ب) شرب المياه الغازية

(أ) تناول الحلوى



## مراجعة منهج شهر فبراير

إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

7- يجب اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة ..... من الدهون والسكر والملح .

- (أ) منخفضة (ب) عالية (ج) متوسطة

8- تحتوى ..... على الكثير من السرعات الحرارية .

- (أ) الوجبات السريعة (ب) المشوية (ج) الصحية

9- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين ..... من البروتين الحيوانى .

- (أ) أعلى (ب) أقل (ج) متساوية





## مراجعة منهج شهر نوفمبر

إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

10- وضع صورة الشهادة ..... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .

(ج) الجامعية

(ب) العلمية

(أ) الصحية

11- يجب حفظ الطعام في درجة حرارة ..... عند تخزينه في مقصف المدرسة .

(ج) منخفضة

(ب) عالية

(أ) مناسبة

12- وضع الطعام في خزائن ذات واجهات ..... عند عرضه يحمي الطعام من الحشرات .

(ج) مكشوفة

(ب) زجاجية

(أ) خشبية



## مراجعة منهج شهر فبراير

إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

13- يجب استخدام ..... للمحافظة على الطعام من التلوث .

(ج) أكياس التغليف

(ب) هواء

(أ) أكياس القمامة

14- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى الإصابة بـ.....

(ج) أمراض القلب

(ب) الأنيميا

(أ) الغضب

15- تعتبر ..... مصدر للبروتين النباتي .

(ج) المكسرات

(ب) البيض

(أ) اللحوم